身体マネジメントの極意

最高の操体法

SO TAI HO

バランス力が動きを
アップグレード

操体バランス協会 著

BAB JAPAN

CamScannerでスキャン

はじめに

～身体の向上を目指す人の、ほとんどが見逃している〝盲点〟

私は長年合氣道を含む武道を指導しています。その立場で現在気になっていることがあります。それは、子供や他の武道、スポーツから合氣道を習いにくる人たちの身体を見て感じることです。

それは、初歩的な動きができていないこと。そして一番重大なのはそれを自分自身がわかっていないことです。当の本人は見た通りに動いていると思っていますが、まったくそうはなっていない。技も利くはずがないのです。

これは武道に限った話ではありません。スポーツにおいても同じ傾向が見られるのです。

ここには、多くの人がスポーツや武道、さまざまな身体パフォーマンスの向上を望みながらも果たせないでいる、重大な原因が潜んでいます。

それは、〝自分の身体の声を聴かなくなっている〟ということなのです。

練習をします。その中で、自分の身体が〝好調〟であることを、あなたは感じられていますか？　自分の身体が〝不調〟を叫んでいるのを聴きとれる人が、果たしてどれくらいいるでしょ

うか？

逆に言えば、それくらい自分自身の身体の声に耳を傾けていれば、必ずレベルアップします。才能うんぬんの話ではないのです。

レベルアップしていくのは、あなたの身体そのものです。あなたの身体そのものの力で向上していくのです。何か特別なサプリメントのような、あるいは特別な練習メソッド、パフォーマンス・メソッドなど、外からやってきた何かが向上させてくれる、などと思っていませんか？

怪我を治すプロセスについても同様です。痛みがあったら、その痛みを薬で紛らわせて、治ったことにして練習を重ねてしまってはいませんか？　病院に行けば、医師の特殊技能や薬が、あなたの身体を良くしてくれるなどと思っていませんか？

それはとんでもない勘違いです。不調になるのもあなたの身体自体なら、そこから回復するのもあなたの身体自体の力次第なのです。

本書は、橋本敬三先生が考案された「操体法」のメソッドを、スポーツや武道、ダンスなど、身体パフォーマンスの向上を目指す人のために、おすすめするものです。

「操体法」はご存知の方はご存知の通り、主に健康目的の方を中心に普及してきました。スポーツのレベルアップを目指すという目的にはあまり取り上げられてきませんでした。しかし、実は同じなのです。そして先述の通り、身体パフォーマンスの向上を目指しながらもできないでいる多くの人が見落としている〝自分の身体の声を聴くこと〟を何よりも主眼に据えているのが「操体法」なのです。

CamScannerでスキャン

身体に動かしにくい方向と動かしやすい方向とがあったら、多くの人が動かしにくい方向を改善したくなって、そちらを一所懸命動かそうとしてしまうのではないですか？　無理に行うストレッチのようなことをして、動かしやすさが改善されないばかりか、身体を傷めてしまったなどという経験は、本当に多くの方が経験していると思います。気持ちはよくわかりますが、これが〝自分の身体の声を聴いていない〟典型なのです。

「操体法」では、**動かしやすい方向に動かしていく中で、動かしにくい方向の改善をはかる**のです。

自分の身体自体が向上しなければ、パフォーマンス・アップもありません。自分の身体自体が不調改善していかなければ、回復もあり得ないのです。

このことは、時代が降るほどに、さまざまなメソッドやメディカルが発達していくほどに強くなっていく傾向なのかもしれません。人はどんどん、自分の身体の声を聴かなくなっていくかもしれないのです。

2019年に火がついたコロナ騒動なども、その最たるもののような気がします。

本書は「操体法」を通じて、〝自分の身体の声を聴く〟ということを取り戻していただくことを目的にしています。それは、何においても、**この上なく大切なもの**なのです。

健康目的であっても、スポーツ向上が目的であっても、**自分の身体の能力を最大限引き出す**、という点では同じです。そして、それを蔑ろにするようでは、他の何をやっても無駄、という点でも同じなのです。

CamScannerでスキャン

ご自分の身体の声の聴き方、忘れていらっしゃる方も多いのではありませんか？
心配いりません。ご一読いただければ幸いです。

2022年10月

操体バランス協会会長　岡嶋邦士

CamScannerでスキャン

推薦のことば

新潟操体の会　木戸クリニック所長　須永隆夫

操体バランス協会として、20年余に渡り、操体法も地域の皆様にお伝えしていただきました。アスリートを目指している方々やスポーツをしている方々には体の声を知って、正しい動きをすることで、鍛えて痛めるのではなく、身体がより良く、より良い結果が出せる。それも1人で、それが出来ることを知っていただきたいと、操体法の本を出版されるとのこと、おめでとうございます。

操体法は、橋本敬三氏が、日本にある東洋医学（針灸、漢方）や民間療法の中から、体系づけられ、私たちに伝えてくれたものです。「私達の心身の状態」と「日常生活の条件①飲食、②呼吸、③体の動き、④心の持ち方、⑤環境」とは、相関する」というものです。心身がよろこんでくれる条件で生活すると、心身のバランスが取れ易くなります。日本型の食、腹八分目、1口30回以上噛んで、なるべく腹式呼吸で、無理のない重心移動で動く。心の持ち方は、感謝の気持ちで生活し、欲張らない（60%で良しとする）。なるべく良い環境で生きる。これらを少し心がけて生活すると良いと思います。

飲食については、朝からごはん、みそ汁を週3回以上としたいですね。若い人などは、パン食となりカタカナの食材が増える傾向にあります。ごはん、みそ汁を中心として、ひらがなの食材、肉（1回／週）より魚（5～6回／週）を多くすることを勧めます。1口30回以上噛むことを家族中で励行したい

ですね。

感謝の気持ちが持てるように生活し、欲張らない、60％出来たら満足な気持ちでいると肩肘はらず楽しい生活ができますよ。なるべく心身がよろこんでいる環境を工夫して生活する。少しでも、これらを心がけて生活すると良いと思います。

操体法に基本運動という動きがあります。般若身経と呼ぶほど、動きの基本（バランスを取るため）です。なかなか結果が出なくて体調が良くならない人は、動きと呼吸があっていないことが多いようです。動きは呼吸に合わせて力を入れないで、1つの動作を2、3回で充分です。余計にやり過ぎて、力を入れている人が多いです。4、5時間したらまたやって下さい。基本運動は心身のバランスをとり、動きに無理や無駄が少なくなるように工夫されています。力を入れないでフワーと動くこと（水の中で動いたら波が立たないほどの動き）。

本書に紹介されている他の動きや呼吸法を併用して下さい。

前述したように操体法は、「心身の状態」と「飲食・呼吸・動き・心の持ち方・環境」とは相関するというものですが、動きがより効率的に効果が出るには、他の4つの条件がより大切になって来ます。

生活の中でできるように利用しましょう。

多くの皆様が操体法を生活の一部に活用していただけると、1日がより良くなると思います。この本が、その一助となることを願っています。

目次

はじめに——4
推薦のことば——8

序章 〝上手くなる人〟がみんなやっているコツ——15

1 上手くなるには根本的なコツがある！——16
2 上手くなるシステム——18
3 動きが精確になっていくシステム——22
4 ケガしやすい人の知られざる原因——25
コラム 創始者のことば——28

第1章 操体法の原理——29

1 動きにくいものを動くようにするには？——30
2 操体法の考え方——34

CamScannerでスキャン

目次

第1章 操体法の原理――29

1 [illegible]

2 [illegible]

3 人間であるための4つの営み――38

4 感覚と身体反応メカニズム――52

5 操体法によってもたらされる身体性――55

第2章 動診～"身体の声"の聴き方――59

1 自分の身体と向き合う――60

2 自己内観――62

3 操体法の基本手順――64

4 呼吸と身体――65

5 6つの基本運動――67

6 動診で陥りやすいところ――75

第3章 操法の基本形 基本4法～体幹・下半身――79

基本4法① 踵左右伸ばし――84

基本4法② つま先上げ――86
基本4法③ 両膝倒し――88
基本4法④ かえる足――90

第4章 全身各部位の操法――93

1 足（仰臥位：足首屈伸、つま先内外回し、つま先内外捻り）――98
（伏臥位：足首屈伸、両つま先左右回し）――101
（椅坐位：足首屈伸、つま先内外回し、つま先内外捻り）――103
2 踵（仰臥位：踵左右押し、踵左右押さえ）――106
3 膝（仰臥位：膝上げ下げ、片膝曲げ捻転、膝前伸ばし、片膝抱え、両膝開閉）――108
（伏臥位：膝頭左右上げ、膝左右屈伸、両膝左右倒し）――113
（椅坐位：膝左右上げ下げ）――116
4 腰（仰臥位：腰左右側屈、腰左右捻転）――117
（伏臥位：腰上げ下げ、腰左右捻転）――119
5 手首（仰臥位：手首屈伸、手首内外伸ばし、手首内外回し）――121
（椅坐位：手首屈伸、手首内外伸ばし、手首内外回し）――124

6 腕（仰臥位：腕左右伸ばし）――127
（伏臥位：腕上げ下げ、腕引き伸ばし）――128
7 肩（仰臥位：肩上げ下げ、両肩上げ下げ、肩挙げ下ろし）――130
（椅坐位：肩上げ下げ、両肩上げ下げ、肩左右回し）――133
8 首（仰臥位：首前後屈伸、首左右倒し、首左右回し、首圧迫牽引）――136
（椅坐位：首前後屈伸、首左右倒し、首左右回し、首圧迫牽引）――140
9 上体（椅坐位：上体左右伸ばし、上体左右回し）――144

第5章 筋力をつける操体運動 with 5S ――147

1 足踏み（立位）――150
2 小さなスクワット（立位）――152
3 合掌返し（立位）――154
4 かえる足（伏臥位）――156
5 足落とし（椅坐位）――158
6 両手振り（椅坐位）両手振り〜立ち上がり――160
7 片足踏み（仰臥位）――162

CamScannerでスキャン

8 片膝踏み（仰臥位）―― 164
9 踵、足裏トントン・スリスリ（仰臥位）―― 166
10 足首、ふくらはぎトントン・スリスリ（仰臥位）―― 168
11 寝返り（仰臥位）―― 170
12 寝返りから座位 ―― 172
13 俯せから立位 ―― 174

参考文献 ―― 176
操体法との出会い（後書きにかえて）―― 177
著者紹介 ―― 180

CamScannerでスキャン

序章

“上手くなる人”が
みんなやっているコツ

CamScannerでスキャン

1 上手くなるには根本的なコツがある！

この本を手に取られたならば、あなたはスポーツか、武道か、ダンスか、何らかの〝身体を動かす〟ことを志していて、しかもそれを〝もっと上手くなりたい！〟と強く望んでいることだと思います。

そしておそらく、多くの方は「練習している割に上手くなれていない」と感じているのではないかと思います。

もしかしたら、「自分には才能がない」と諦めかけている方もいらっしゃるかもしれません。だとしたらとんでもない！　そもそも〝才能〟とは何なのでしょうか？　人より太くて立派な〝運動神経〟のようなものが、生まれつき備わっていることでしょうか？

生まれつき備わっている〝ＤＮＡ〟レベルで〝才能〟が解明されているのでしたら、むしろ話は簡単なのかもしれません。ある程度は解明されてきたかに見える世の中になってきましたが、現実は違います。皆、同じような身体をもって生まれ落ちてきながら、その後に少しずつ

CamScannerでスキャン

少しずつ差が生まれてきて、不出来な方の人たちはそのうち「自分は覚えが悪い」とか「そもそも資質がなかった」みたいなことを刷り込まれてしまうのです。

　あるいは、練習のやり方が悪い、と考える人も多いことでしょう。もちろん中にはひどい練習法も存在するのかもしれませんが、大雑把に言ってしまえば、「あんな風に上手くなりたい」という目標、手本が見えていて、それに向けて努力、練習を重ねていけば、人間というものは必ず上手くなれます。そういう風にできている、そこが人間のすごいところでもあるのです。

ただし、どんな練習にも共通して存在する、あるコツを踏まえていないと、なかなか上手くならない、まったく進歩していないいんじゃないかと思えるくらいに緩やかにしか上手くなれない、などということが起こります。いや、たまにそんなことも起こるみたいな言い方をしてはいけないところでした。ほとんどの方がここであえいでいるのです。

　あるコツとは、実はとても簡単なことです。

　それは〝自分の身体の声を聴く〟ということなのです。別な言い方をすれば、自分の身体というものを精確に認識できているということ。上手くなれる人というのは、例外なくこれができているのです。

CamScannerでスキャン

2 上手くなるシステム

どんなスポーツ、武道、ダンスなどにおいても、共通して存在する〝上達システム〟があります。これは、身体を使うものならどんなものでも当てはまります。

例えば、野球のピッチングを考えます。

ストライクゾーンに入れたいのですが、はじめはなかなか入れられません。ボールがどこに行くかには、ボールをどう握るかということから、腕をどんな風に振るか、どんなタイミングでボールを離すか、などなど、ものすごくたくさんの要素があります。これらがいい塩梅でかけあわさった時に初めて思った通りストライクゾーンにボールが行ってくれるのですが、はじめはそれがなかなかわかりません。わからない、というのは知識としてではなく、身体自体が〝いい塩梅〟をわかっていないのです。わからなくてもとにかく何度も投げ込んでいく。ストライクゾーンにボールを行かせることを目指して、投球体験を積み重ねていく。これが第1段階です。

CamScannerでスキャン

わからないながらも何度も投げているうちに、奇跡的に〝いい塩梅〟になってストライクゾーンにボールが気持ちよく行ってくれる、ということが起こります。言ってみれば偶然のようなものです。これが第2段階です。

理屈の上では、今とまったく同じことをやれば、同じようにボールは思ったところに行ってくれるはずです。よって以降は、今の〝奇跡の一球〟の再現をはかっていきます。

再現と言っても、腕の振りやらリリースポイントやら、事細かに数字で記録してある訳ではありません。身体自体が先の成功体験を記憶し、そこに身体自体が調整して近づけていくのです。これが第3段階です。

何度も再現できるようになれば、それが〝上手くなった〟ということになります。しかし、この第3段階でこそすぐに再現できるようになる人とそうでない人の差がつくのです。

「今のはボールの縫い目に指を引っ掛けて握ったら上手くいったので、同じようにやってみよう」とか「頭の真上でボールを離したら上手くいったから、早すぎたり遅すぎたりしないように気をつけてやってみよう」などと頭で考えて再現しようともします。しかし、現実的にはそのように頭の中で考えていくよりもはるかに多くの要素が1つのピッチングを構成していま

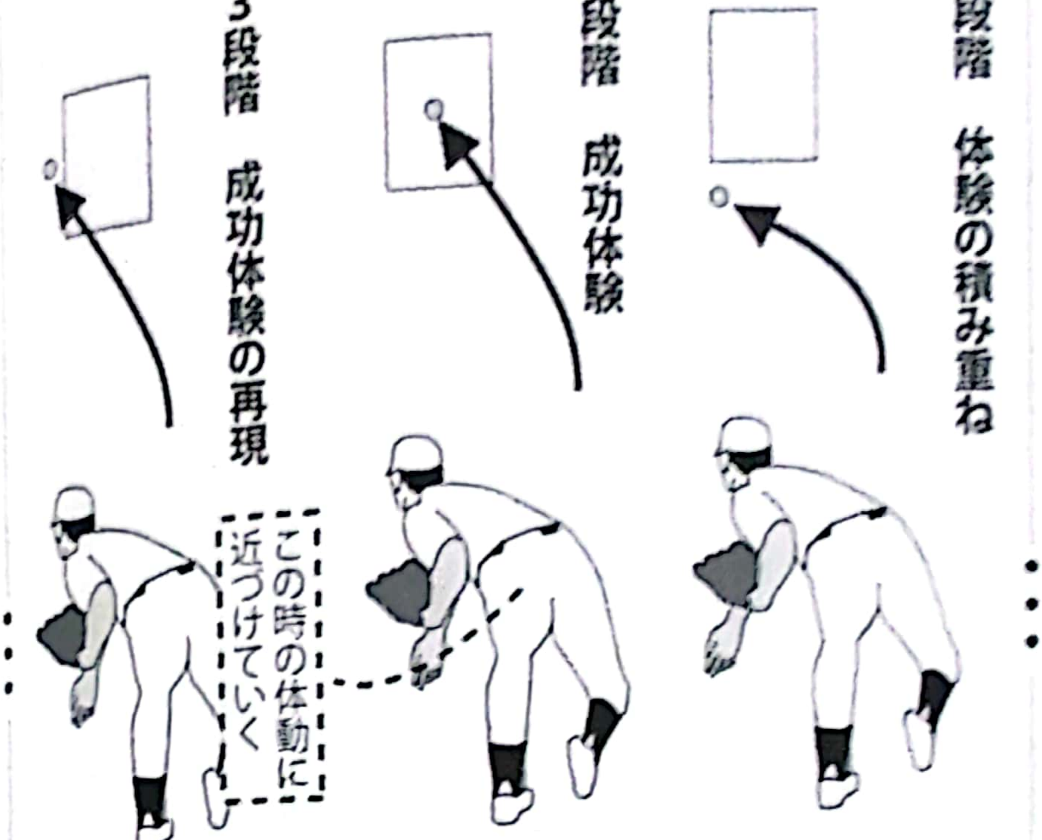
CamScannerでスキャン

上達システム

第1段階　体験の積み重ね

第2段階　成功体験

第3段階　成功体験の再現



とにかくストライクゾーンに入ることを目指して投球を繰り返していく。まだ上手くはいかないので、失敗体験が積み重ねられていく。

投球の体動を構成する要素が〝いい塩梅〟に組み合わさり、偶然的に目指す投球（ストライク）ができる。

成功体験の体動を再現すべく、投球を繰り返していく。完全に再現できないうちはズレが生じるが、微調整を繰り返して〝成功体験〟に限りなく近づけていく。

す。思考ではとても追いつきません。無意識下の身体の記憶が頼りであり、そこがしっかり記憶されるか。そもそも自分の身体の動きを精緻に認識できていなければ、記憶もへったくれもありません。そしてそれをいかに聴き出せるか、さらに、そこに身体の細かな構成要素を近づけていけるか、が鍵となります。これができる人はすぐ上手くなり、できない人はなかなか上手くなれないのです。

もちろん、できる人にしても、これを意識して行っている、というのは少数派だと思います。多くの人は無意識下で身体の調整を行っているのです。

とにかく何度も何度もひたすら投げ込む。何度も投げ込むうちに自然に上手くいく回数が増えていく、とシンプルに考えている方は少なくないと思います。けれどその陰には必ずこういうシステムが作用しているのです。そして、ここで上手くなれるか否かの分かれ目は、自分の身体がどうであったか、今どうであるかを自分の身体から聴き出せるかどうかなのです。つまり、自分の身体の声に耳を傾けること、これが無意識にでもできている人は、すぐ上手くなれるのです。

CamScannerでスキャン

3 動きが精確になっていくシステム

ストライクゾーンに入れられるようになったくらいで、ピッチャーは喜んでいられません。コントロールの良いピッチャーというのは、ボール1個分、半個分くらいの精度で制球します。できない者には奇跡のように思える技術ですが、人間の身体には、それくらいの調整能力が確かに備わっているのです。

これは誰にでも備わっているものであり、要はそれを開花させられるかどうかの問題です。

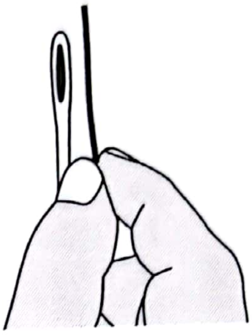
前項でご紹介した「成功体験の再現」の先にある、さらに動きの精度を高めていくシステムについて見てみましょう。

針穴に糸を通します。いきなり一発で通せるか、となるとなかなか難しいものがあります。それは、それまでの動きのスケールと針穴に糸を通すために必要な動きのスケールが違っているからです。それまでの一般日常的感覚で臨むと、どうしても動きが大きくなってしまうのです。つまり、粗いのです。

CamScannerでスキャン

動きの精度を上げていくシステム

第1段階　準成功体験のサンプリング

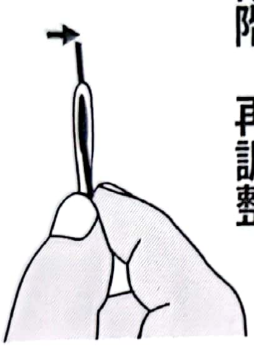


まずは、惜しいがわずかにズレて針穴を通せない、くらいの体験を身体で感得する。

第2段階　微調整と結果のズレのフィードバック

位置調整をはかって再度チャレンジするが、従前の感覚では感覚的な移動幅と実際の移動幅とのズレが生じてやはり通せない。そのズレを体内フィードバックさせてスケールを調整する。

第3段階　再調整



前段階で調整したスケールをもって糸の突き出し位置を再調整する。

まず、針穴に向けて糸を突き出してみます。誰でもそこそこいいセンくらいにはいけるでしょう。ここが基点となる第1段階です。

次に、今のズレ幅を調整します。わずかに穴より右へ行ってしまったら、わずかに左へ突き出し直す訳ですが、この時の"調整感覚"を身体でしっかり認識することが重要な手がかりになります。

調整して突き出し直して

も、やはりズレが生じてしまう場合があります。それは、〝目論見の調整幅〟と〝実際の調整幅〟との間にズレがあるのです。言い換えると、〝このくらい動かしたい〟と〝実際にこれだけ動いた〟の間に差があるのです。つまりここでは、〝調整〟自体の精度を上げていくことに意味があります。これが第2段階です。

これらを踏まえて精度の高い調整ができるようになったら、〝ここに通したい〟という位置に精確に糸を突き出すことができます。

動きの精度を高めていくのは、調整の繰り返しによって成りますが、その微細な〝調整〟自体を身体が感得することが大切です。野球のピッチングに戻して考えます。今度は〝ストライクゾーンのど真ん中〟に精確に投げることを目指すとします。ど真ん中からわずかにズレた投球を、微調整しますが、この時〝どのようにどれくらい調整するか〟を身体がしっかり認識しないと、精度を高めていけません。何度も投げ続ければ、時々はど真ん中に行くかもしれませんが、それらはまだらな記憶になってしまって、精度向上に繋げられないのです。

結果オーライでは、動きの精度は上がっていきません。すなわち、ここでも重要なのは、自

CamScannerでスキャン

分の身体がどのような状態か、どのように動くか、などについて精緻に認識することです。やはり〝身体の声を聴く〟ことが大事なのです。

自分の〝身体の声を聴く〟ことができないでやる練習は、いわば闇雲であてずっぽう、みたいなものなのです。それをいくら重ねても、なかなか上達できないのです。

4 ケガしやすい人の知られざる原因

スポーツの一流選手は、ほぼ例外なく〝ケガをしにくい〟という性質を備えています。これは、ケガをしにくいから練習も試合も目一杯できる、という図式というよりは、そもそも〝ケガをしにくい人〟が持っているある性質が、一流になるための重大な要項になっているのです。それが実は〝自分の身体の声を聴く〟ということなのです。

よく足首を捻挫をしてしまう、という人がいます。そういう人の多くは、いつも同じ足を同じ方向に捻ってしまう、という痛め方をしてしまうのです。なぜそうなってしまうのか、という原因は意外に明解で、足首を捻りやすい方向に、歪んだ状態で無意識に運動してしまってい

CamScannerでスキャン

るからです。つまり身体が歪んでいる、そして一番罪深いのが、それに気づかないでいる、ということなのです。

自分ではニュートラルな状態でいるつもりでいても、どこか歪んでいる、そしてその歪みを作っているのが、無自覚な力みであったりもするのです。自分自身がどういう状態にあるかが正確に把握できている人はこういう状態には陥りません。

自分自身の身体の声を聴けていれば、ちょっとした、不調の予兆みたいなことも察知できます。それ以上負担をかけるような無理もしないですみますし、早めにケアすることもできます。

身体がどのような状態にあるか、そしてどのように動いているか、これらを把握できていない人は、不用意に故障しがちです。自分の身体の状態くらい感じているよ、自分の身体がどう動いているかくらいわかっているよ、と多くの方が思っています。でも実際は、多くの人が無自覚のうちに不調を拡大させてしまったり、痛くて動かせなくなるくらいになるまで気づかなかったりするのです。ちょっとした、予兆のような軽微な歪みでも、身体は自然にそこをかばおうとします。無理してそのかばい動作を続ければ、身体自体がさらに歪んできます。歪みは多くの無自覚な力みを呼んで、新たな故障（ケガ）を作ります。

ケガしやすい人の原因の多くは、身体が弱いからではありません。自分の身体の声が聴こえていないからなのです。

そして、自分の身体の声を聴くためのメソッドこそが、操体法です。

コラム

創始者のことば

バランスがとれていれば、快適感（気持ちが良い）を味わえる。この感覚は原始感覚がキャッチする。人が生きてゆくにはこの感覚を味わうことが大切なんだが、人間は頑張って生きてゆくべきだ、と勘違いしているのが一般情勢になってしまっている。

発達するには鍛錬が欠かせない。発達するには頑張りが必偉ではあるが、まずバランス感覚で快感を味わう事が大切。この快適感は、息食動想の天然法則のうちで一番大切な事だ。これはバランスが正常である時味わえる。

人間は動物だから動く。動きのうちにこの味をつかむ事が一番手っ取り早い。気持ちよくしょっちゅう動いて味わう事が大切。キツイ事、不快な事を無理してするのが鍛錬だと思い込んでいる迷信を捨てる事。

バランスをとって快適感の範囲の中で頑張れば、発達発展の目的が達せられる。だからまず快適な動きの味を味わうこと。日常坐臥快感を追う事だ。これは他人にはわからない。自分個人きりのもの。

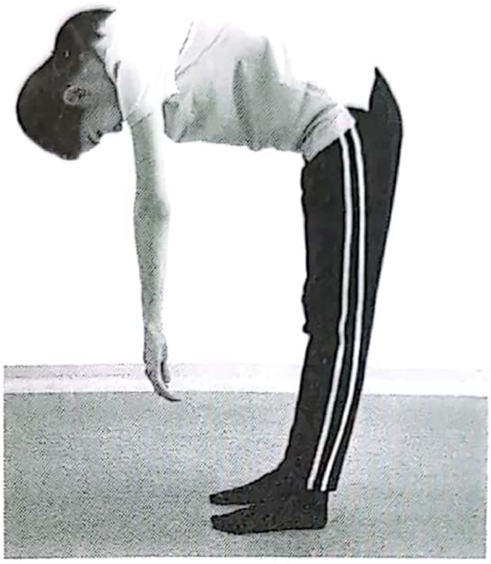
操体法創始　橋本敬三

CamScannerでスキャン

第1章

操体法の原理

CamScannerでスキャン



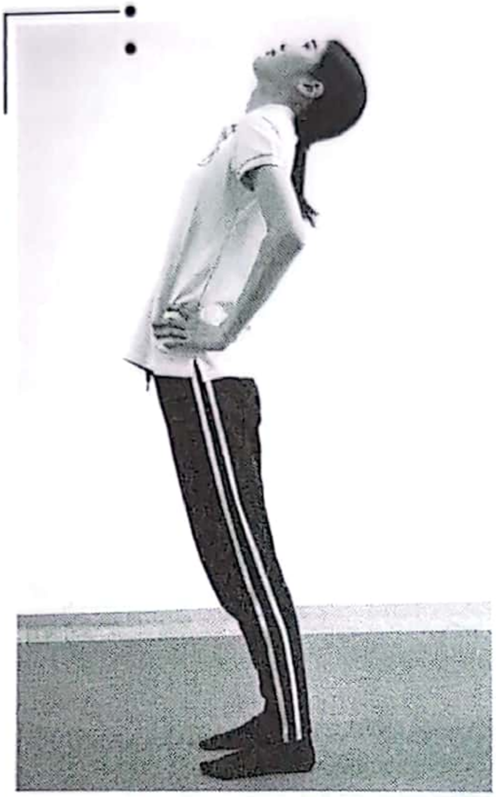
1 動きにくいものを動くようにするには？

例えば、膝を伸ばして前屈をするとします。ところが、思ったよりもいきません。以前はせめて床に指先が着いたはずなのに……

こんな時、ほとんどの人はさらに力をかけて、力づくでもっと上体を倒そうとします。もっと倒したいのだから、ある意味当然の行為と言えるかもしれません。

あるいは、それから毎日、力づくで倒そう倒そうとする動きをいわゆる〝ストレッチ〟として続けていこうとするのではないでしょうか？　そう

CamScannerでスキャン



やっているうちにきっと、もっと上体が倒せるようになっていくはずだと。

操体法では、これはやってはいけないこととしています。ではどうするのか、と言うと、逆に身体を反らすのです。

実際にやってみて下さい。腰に手を当てて、それを息を吐きながらゆっくり前方に軽く押し出すようにして身体を反らせます。無理に最大限まで反らせる必要はありません。

反らせたら再び息を吸って、ゆっくり息を吐きながら元に戻します。これを数度繰り返します。

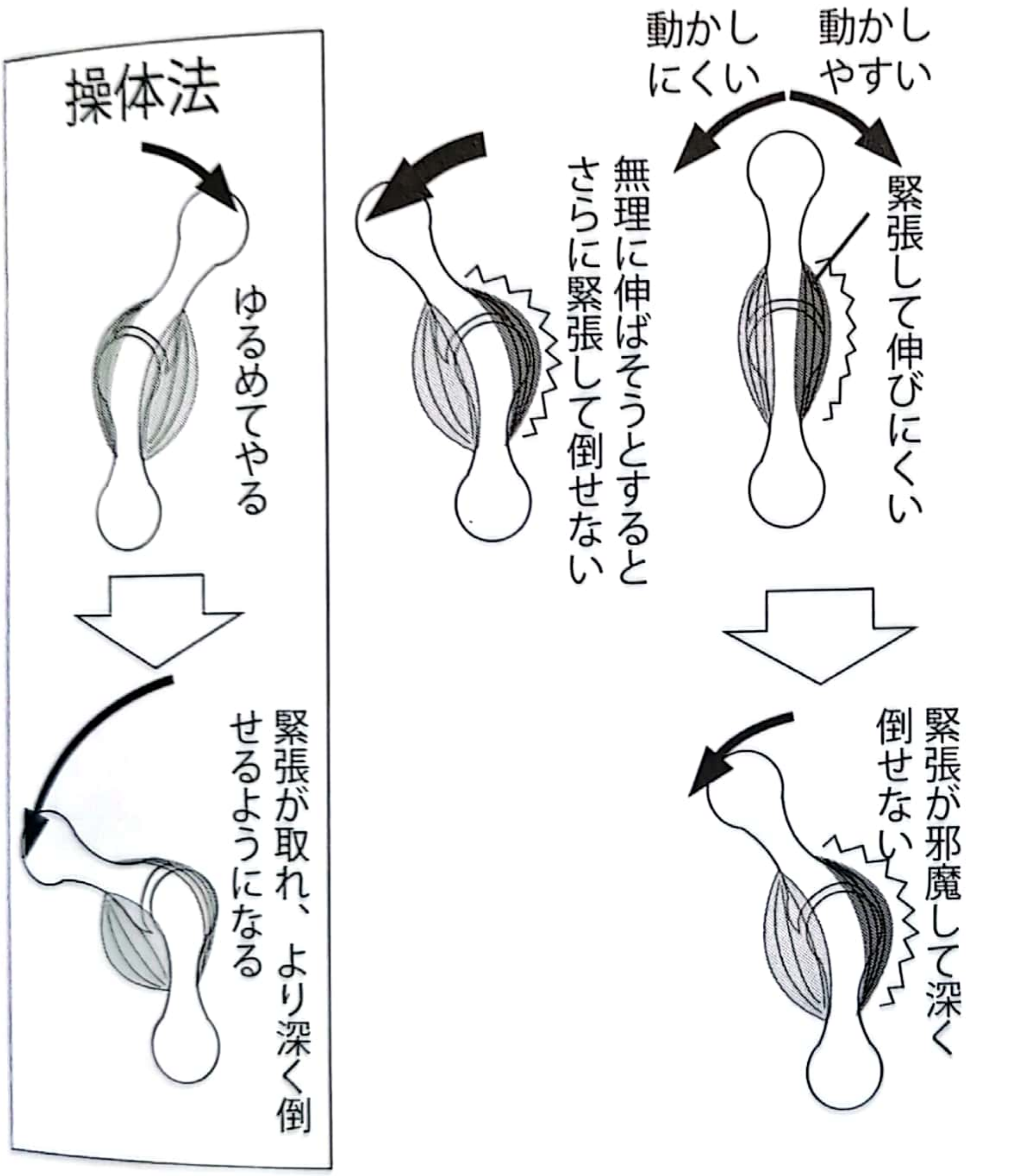
そして再び前屈をやってみて下さい。さっきより倒れるようになっているはずです。

逆に反らせただけなのに、と不思議に思われる

操体法で可動域が広がる原理

前屈で身体があまり倒せないのは、腿裏など背中側の筋肉が緊張して伸びにくくなっているから。これを無理に伸ばそうとしても防御反応として痛みが走ったりよけい緊張するので可動域は広げられない。

操体法では、逆方向の動きやすい側に倒すことによって、前屈を妨げていた緊張筋をゆるめてやる。これによって緊張が取れ、より深く倒せるようになる。



CamScannerでスキャン

かもしれません。

けれども、ここで起こっているのは簡単なことです。

前屈で上体をあまり倒せないのは、腿裏など、背中側の筋肉が緊張して伸びにくくなっているからです。これらは前屈でなく後屈する（身体を反らせる）ことによってゆるめてやることができるのです。ゆるめば、より前屈が深くできるようになります。

人体における動くところすなわち関節は、必ず、ある方向に動かしたら、それを戻す方向にも動かせるようにできています。つまり動きとそれを司る筋肉が対（つい）になっているのです。これらの多くはいわゆる拮抗筋の関係にあります。

この対になっている動きのうち、動かしやすい方に動かすことによって、動かしにくい方を改善するのが操体法の原則です。

人間の身体は、外から無理に力を加えてやることによってよく動くようにはなりません。身体自体、自らがゆるみ、動くようになるのを促すのです。身体のどんな部位も、どちらが動かしにくいのか、調べるところから始まります。まさに〝身体の声を聴く〟なのです。

操体法創始者、橋本敬三先生（1897～1993）

2 操体法の考え方

操体法は大正から昭和にかけて活躍された橋本敬三先生によって創始されました。橋本先生は西洋医学の医師でした。しかし、その西洋医学というものに限界を感じていました。

西洋医学では、病名がつかない痛みや、例えば腰が痛いなどといったいわゆる不定愁訴。原因のわからない症状で苦しんでいる人はたくさんいます。

西洋医学では、ピロリ菌がいるから、胃潰瘍になって、胃が痛くなる。

塩分を摂りすぎるから、高血圧になって、め

まいがしたりする。

脂質異常によって動脈硬化が起きて、脳卒中や心筋梗塞が起きたりする。

だから、ピロリ菌をなくして、胃潰瘍を治す。降圧剤で治療しながら塩分摂取を抑えて高血圧を改善していこう。このように考えます。しかし、西洋医学では病名が付かなければ手の施しようがない、ということになるのです。

人はなぜ病気になるのか？　橋本先生は根本的に考え直しました。そしてこのような結論に達したのです。

人間は建物である、と。そしてそれが、歪む。歪んだ時に、その弱いところが症状として顕れる、と考えたのです。

地球には重力があります。その力が体全体にのしかかっていると意識したことがありますか？　わかりやすく言うと〝常に何十キロものお米を担いでいる〟みたいなものなのです。

私たちの身体を、棟木を背骨、四隅の柱を手足として立つ、一軒の建物と考えます。血管や神経はその建物の水道管や電気配線のようなものとイメージして下さい。内臓はその建物の中身です。そして、人間は４つ足から後ろ足２本で立ち上がったものです。

CamScannerでスキャン

しっかり作られているように見える建物も、人間であれば動く訳で、その動きが悪ければ歪んできます。

全体が歪めば、例えばドアが開きにくくなったりします。これがまず生じる違和感です。それをほったらかしにしてさらに歪みが大きくなっていって、それでも無理にドアを開け閉めしていたら、そのドアが破損します。これが痛みです。

さらに歪みが拡大して、ついにドアが完全に機能しなくなって開け閉め不能になります。ここまできたら病気です。さて、この病気、ドアを修理すれば治るのでしょうか?

人間の身体も生活のし方が自然法則から外れたり、強い外力を受けたりすると、骨格や筋肉の構造に歪みが生じます。これを放っておくと体液の流れや神経の働きが悪くなり、次第に中身の内臓まで傷んで病気になります。こうして身体の構造が歪んでくると凝りや痛みなどの黄信号が点滅します。不快感の現れです。これは「今、身体が歪んできているよ、バランスが崩れてきているよ。このままにしていたら悪くなるよ」という警告シグナルです。

だから痛みや不快感を抑えたり、消したりして警報だけ止めても、肝心の歪みを直さなければ健康な身体に戻ることができません。

CamScannerでスキャン

野生動物がなかなか病気しないことからもわかるように、すべての生き物には本来自ら正しい構造に戻す力があります。例えば、猫は気持ちよさそうに伸びをしますが、それによって歪みを直して、全身のバランスをとっているのです。このような、バランスをとる動きは痛みや気持ちよさなどの原始感覚によって導き出されます。私たち人間も無意識の動作によってバランスをとりながら生きているのです。

睡眠中の寝返り、あくび、無意識の背伸び、ため息……

生物的には必然なこれらの身体の動きがそれです。これらの動きはその時の身体の状態に必要だから起こるのです。

この動きを無理して抑えることが、かえって歪みや痛みの原因を増幅させる元になってくるのです。

身体のある部分が痛い時、無理して痛みをこらえて動かしていると、ますます痛みが大きくなった経験はありませんか？　あと少しの辛抱で目的が達成できる、あと数回動かしたら動きがマスターできる、と思ったのに、そのような期待した結果が出なかった経験はありませんか？

CamScannerでスキャン

それは、無理して行っていたことで、身体の動きがさらに鈍くなっていることに気がつかず、感覚麻痺状態で稽古や練習をしているからなのです。

身体からの警告シグナルに気がついたら、その声を聴いて、ケアしてから動けばいいのです。そのために身体は声を発してくれているのですから、それに添って、問題解決したら、きっとさらなるレベルアップが可能になるはずなのです。

3 人間であるための4つの営み

橋本先生は、人間の身体は、薬やら施術やら、外からの何かが治してくれるのではなく、それ自身がそれ自身の力で自ら良くなっていく、と考えました。薬は症状を抑えてくれたりはしますが、根本的な解決はしてくれません。身体自体の治癒力によって治るのです。

良くなるのもそれ自身なら、悪くなるのもそれ自身によってです。人は生まれてきた時には、死ぬまで健康に生きるだけの条件を備えていて、身体に設計上のミスはない、と橋本先生は考えました。ですから、生きていく中で、何かを間違うから病気になる。それは、人間が生き

ていく限り、どうしても他人に代わってもらうことのできない、自分で責任を果たさなければならない次の4つです。

① 息をすること
② 食べること
③ 動くこと
④ 想うこと

① 呼吸

地球上の動物は、5～6億回呼吸するとその命を終えると言われています。呼吸サイクルの早い動物は寿命も短いのです。

皆さんは1分間に何回息をしていますか？

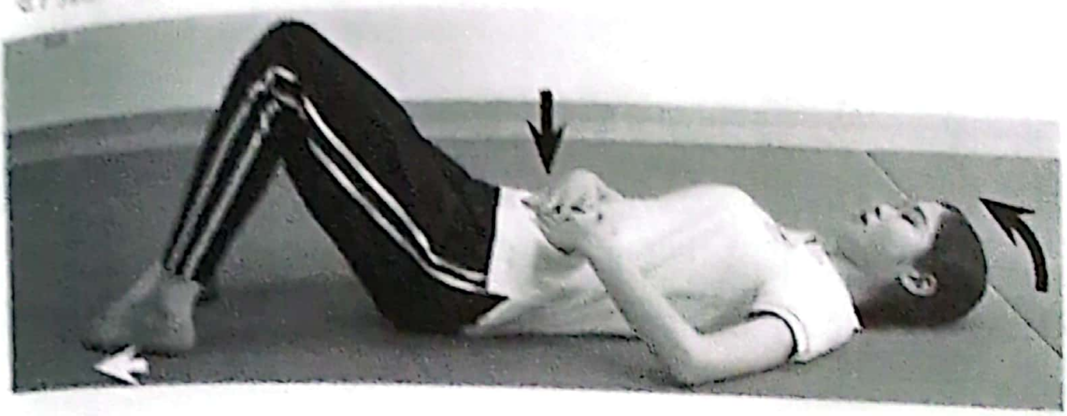
一般的には12回～15回くらいです。でもできれば10回以内に抑えたい。

呼吸をし過ぎると酸素を摂りすぎて二酸化炭素とのバランスが崩れます。交感神経と副交感神経のバランスが崩れがちになります。

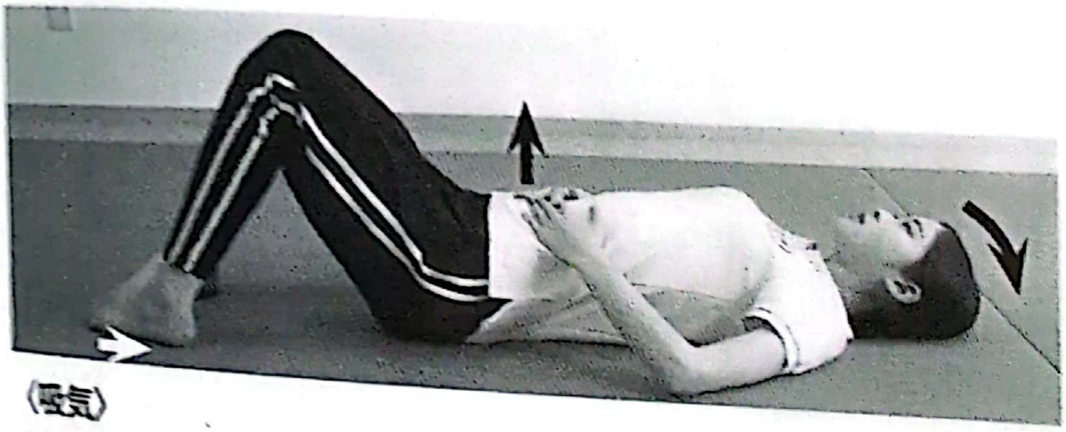
CamScannerでスキャン

腹式深呼吸

〈基本姿勢〉
仰向けに寝て膝を伸ばし、片方ずつ、足裏が自然に床に着くところまで膝を立てる。足を腰幅くらい開けて、左右のつま先の親指を内側に向ける。※無理のない範囲で。



〈呼気〉
つま先を少し押し付けながら、ゆっくりと足を伸ばすような感じ、腰から体全体がゆるみ、床へ背骨が付くような感じ、軽く顎を引いて首の後ろを伸ばすようにしながら、お腹がへこむように、ゆっくりと口から息をフーと吐きます。



〈吸気〉
踵を床に少し押し付けながら、お尻を軽く引き寄せる感じ、腰を入れてお腹が膨らみ押し上げるような感じ、軽く顎を上げ、両肩を丹田に引きつけるようにしながら、下腹部が膨らむように、鼻からゆっくりと息を吸い込む。

試しに腹式呼吸にしてみて下さい。これだけで、1分間に呼吸回数は減ります。交感神経と副交感神経のバランスもとれて落ち着いた人になれます。

ゆっくり吐けば息は自然に大きく吸えます。腹式呼吸の基本はよく吐くことです。しゃべることも吐くことのよい訓練です。

腹式呼吸は全身の筋肉の緊張をゆるめ、機能障害の第一歩になる肺気腫や気管支拡張、ぜんそくなど呼吸器疾患にとくに良いのです。

操体法の各操法も腹式呼吸を基本にしています。操体法の腹式深呼吸を右ページに掲げましたのでご参照下さい。毎日行うことで、自然に普段の呼吸が胸式呼吸から腹式呼吸に変わり、ゆっくりした呼吸ができるようになります。

昔から座禅やヨガ、武道や芸道なども呼吸のし方を大切にしています。歪んだ身体では良い呼吸ができません。バランスのとれた良い姿勢で呼吸しましょう。

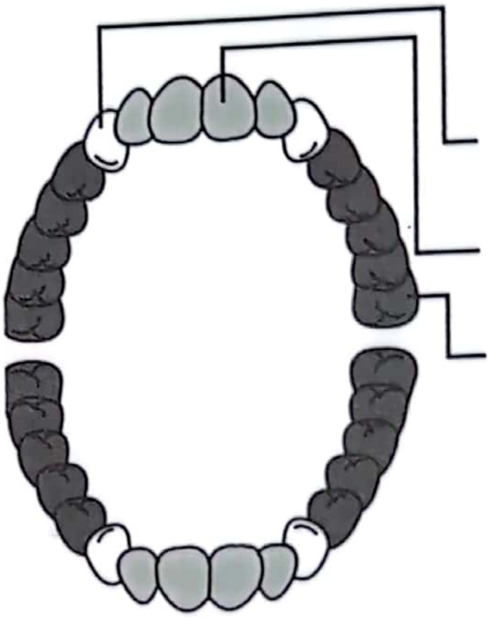
② 飲食

CamScannerでスキャン

何を食べるか飲むかが身体状態に直結していることは、西洋医学にしても現代の一般常識においても間違いのないところです。
一般的認識としては次のような感じだと思います。

エネルギーの摂りすぎ、食べ過ぎ↓肥満、糖尿病
塩分の摂りすぎ↓高血圧、脳卒中、胃がん
脂肪の摂りすぎ↓狭心症、心筋梗塞、脂質代謝異常
ビタミン、ミネラル、食物繊維の不足↓がん、骨粗鬆症、貧血

しかしながら、これらは操体法から言えば、このような病名がつく前に身体構造のバランスが崩れている、ということになります。
塩分を控えれば高血圧はクリアできるのか、と言えばそうではないのです。
一方、塩分を摂りすぎても高血圧にならない人はたくさんいます。そういう人は他が補完しているのです。歪んでおらず、身体全体まるごとのバランスがとれていれば、人間の身体は最



大限に働くのです。

バランスと言えば、肉類、野菜やら米やらをどのようなバランスで食べるかも大事な要素です。

動物にはその種に合った食性があって、口、歯の形がそれを示しています。鳥のくちばしは草木の実や芽、小動物をついばむのに適し、ライオンの歯は獲物の肉を引きちぎるようになっています。

人間には、前歯（ついばむ）、犬歯（引きちぎる）、臼歯（すりつぶす）があり、それぞれ野菜、肉、穀類に対応します。歯本数は犬歯が4本、前歯が8本、臼歯が16〜20本なので、このバランスに応じて食を摂るのが良いのです。つまり、肉：野菜：米など＝1：2：4という割合です。

良く噛んで食べるということも大事です。
栄養が偏ると免疫力も落ちます。

③ 身体の動かし方

操体法では、運動には3つの法則があるとしています。これからはずれるとバランスが崩れてきます。これは本書全編にわたる実技に適用される事項であり、同時に皆さんが実践されているさまざまなスポーツ、武術、ダンスなどでも留意して損のないことだと思います。

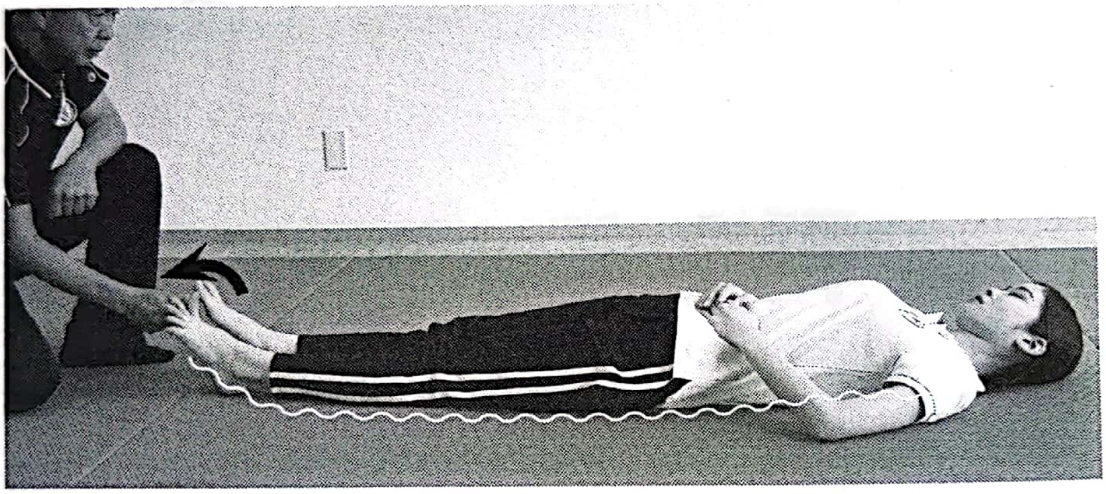
A　運動の法則　全身は繋がっており、自然に連動する。
B　重心安定の法則　重心が安定する身体状態を維持する。
C　重心移動の法則　〝重心安定〟を維持しようとすると身体状態（動き）に応じて自然に重心は移動する。

〈呼吸との関係〉

身体を動かすときは、必ず息を吐きながら（→動きが安定して無駄な力が入らない

"連動"の確認

仰向けに寝た状態で、足の親指だけを動かす。これだけだと何も感じないが、誰かに親指を抑えてもらった上で動かそうとすると、足裏〜ふくらはぎ〜腿裏〜背中〜首、と全身が繋がって動こうとするのが感じられる。力みがなければ全身は自然に連動する。この状態を維持して動くこと。



簡単にこの3つの法則を実験してみましょう。

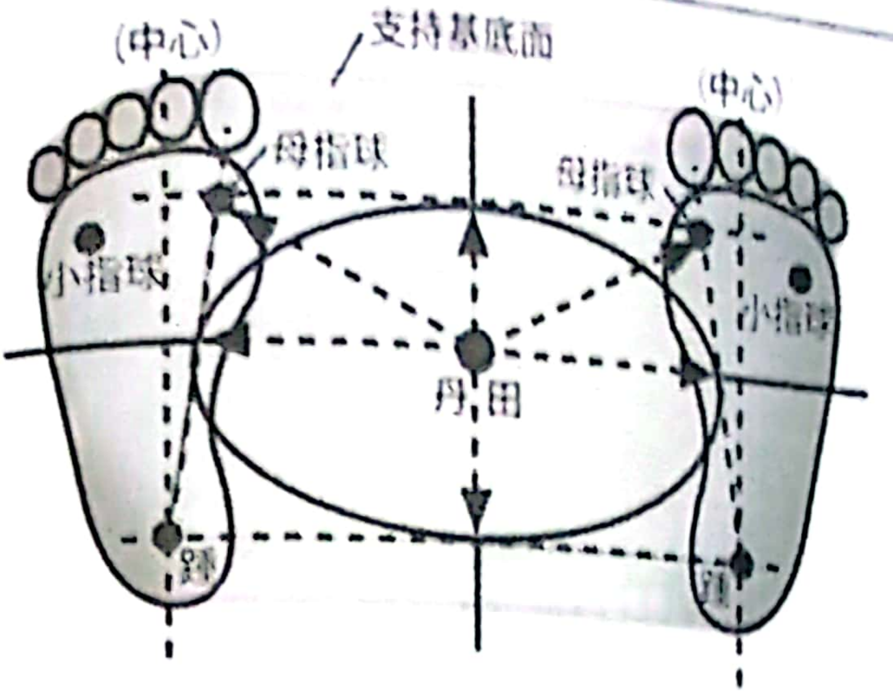
A 連動の法則

寝て足の親指だけ動かしてみます。これだけだと特に何も感じない方が多いかもしれません。

では、親指を誰かに手で抑えてもらって、それに対して動かそうとしてみて下さい。すると、足裏〜ふくらはぎ〜腿裏〜背中〜首と全身が繋がって動こうとするのを感じることができると思います。

足の指を動かすだけでも、全身は繋がって動いているのです。そのような身体の状態が

支持基底面



常に意識されていることが大切です。

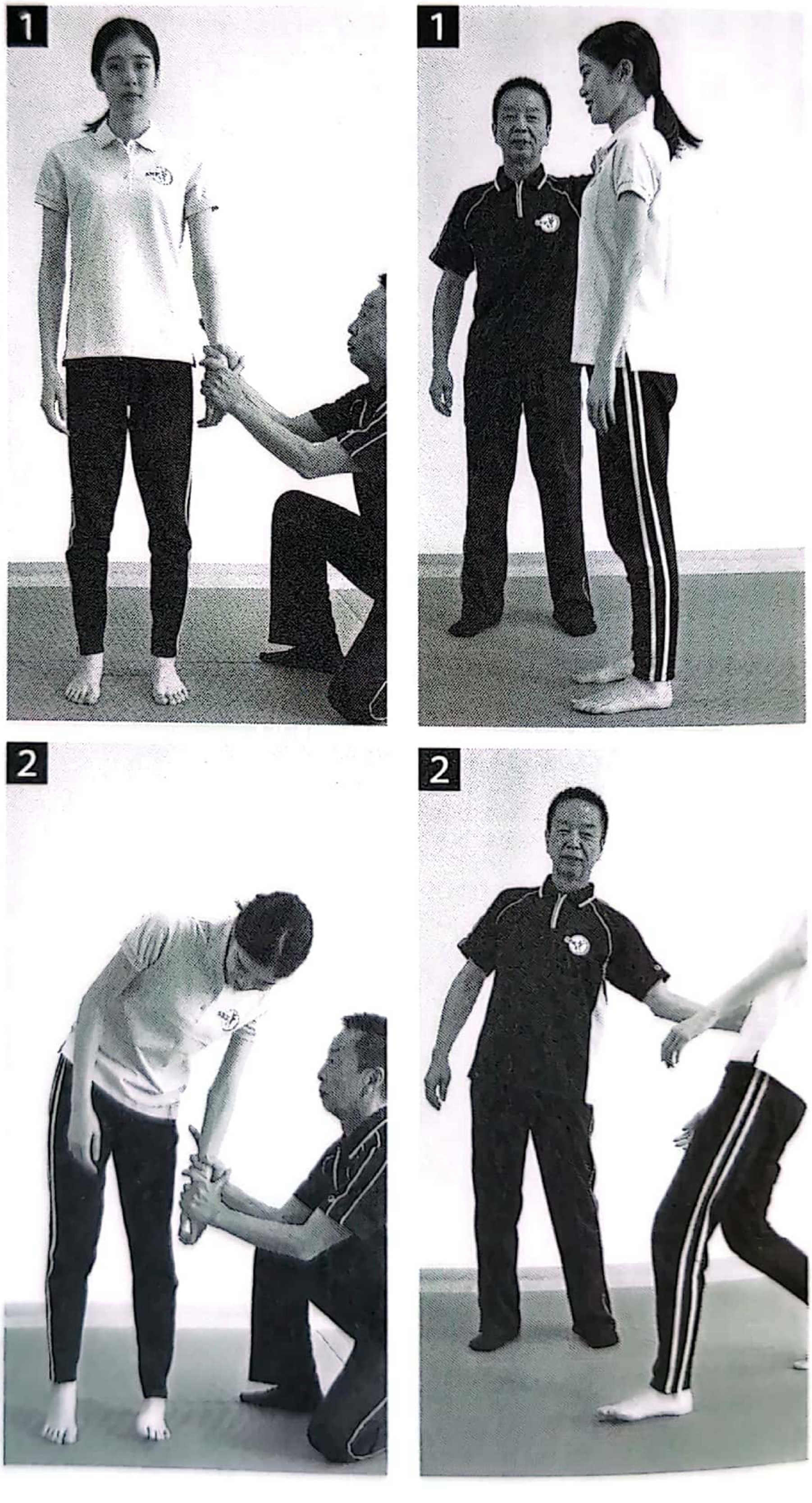
B　重心安定の法則

多少重心が移動しても、人間というものは大概そのまま不自由なく立ち続けていることができます。そういう意味では、多くの人は自分の重心というものに鈍感になってしまっているのです。

両足裏で挟まれ、囲まれる範囲が「支持基底面」と呼ばれ、重心がその範囲からはずれると立ち姿勢が維持できなくなるのは良く知られていますが、この範囲内であっても重心位置によって身体状態は大きく変わります。

足を平行にして立ち、母指球に体重を乗せ、続

“重心安定”の確認



普通に立った状態を、誰かにいろいろな方向から押してもらって強度をチェックすると、だいたいどこか弱い方向が存在するが、母指球と踵にちょうど同じだけ体重がかかる“最上ポジション”で立つと、どの方向から押されても先程とはレベルの違う強度（安定）を示す。このポジションの感覚およびそこからずれた時の感覚を、身体が精緻に認識できることが大事。

いて踵に体重を移し…という往復を繰り返します。そしてこの両者にちょうど同じくらい体重がかかる位置を探します。

ここここそが全方向的に最も安定する〝最上ポジション〟で、誰かにどの方向から押されても揺らがなくなります。

一般に普段は踵寄りに体重が乗っている人が多いので、多くの人は少し前のめりに感じると思います。大雑把な感覚の範囲ではどちらも問題なく立てているのですが、ほんのちょっとした重心の違いで身体の状態が大きく変わってくることに驚かれることと思います。

この〝最上ポジション〟を身体が覚えていることが大事です。どんな体勢においても安定位置を身体自体が探し出すことができます。

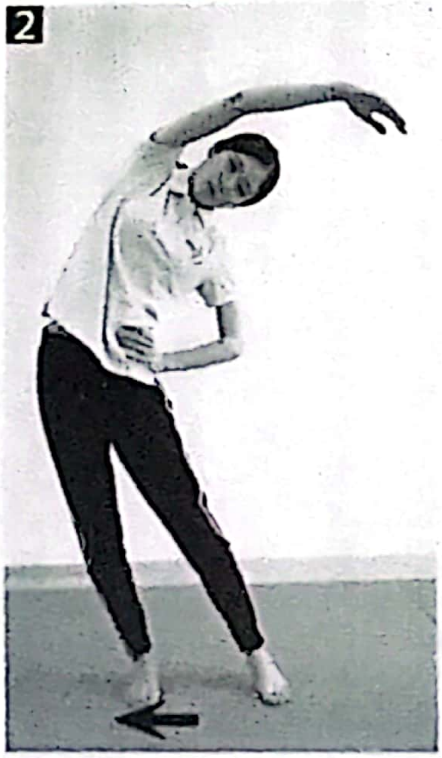
安定状態でやるか、不安定状態でやるか、同じことをやるのでも大きく変わってくるのは想像に難くないと思います。どうも動きが安定しない傾向を〝足腰が弱い〟と解釈していませんでしたか？　本当の安定は、あなたの身体自体が知っているのです。

CamScannerでスキャン

"重心移動"の確認

普通に立った状態から側屈。ただ状態を倒せば、倒す側に体重がかかっていきがちだが、全体の安定を維持するなら、倒す側と逆の方向に重心が移動するのが正解。

1


2

続いて、その立った状態から側屈してみて下さい。なんとなく、倒す側の足に体重がかかっていきそうな印象ですが、全体の安定、バランスを維持するならば、上体を倒すのと逆側の足に、自然に体重が移動するのが正解です。

同様に、前屈するには、重心が踵側に移動することによってバランスが維持されます。このように、どんな動きでも、自然に重心移動が伴うのです。これは自然にできている人には当たり前にできていることなのですが、この重心移動を意識されている方は少数派だと思います。

自分の重心位置や移動を精緻に認識するこ

ども、「自分の身体の声を聴く」ことに他なりません。例えば電車に乗っている時などに、これを意識し、身体全体の「重心ポジション」を意識しつつ重心移動させてみる、などをやってみることは良い練習になると思います。

(4) 姿勢活動

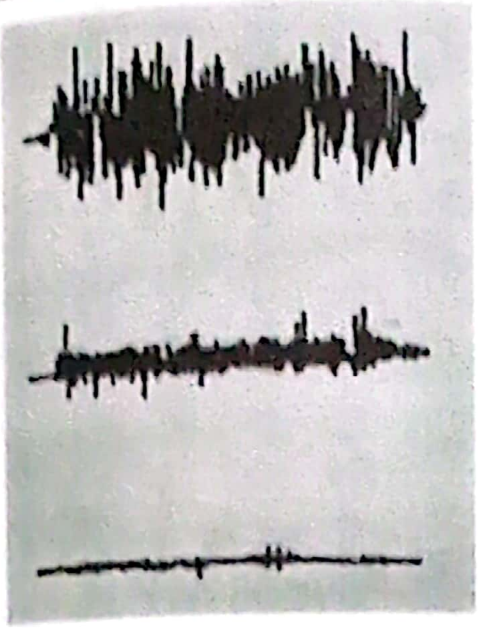
心の姿勢が身体に影響を及ぼすのも、言うまでもありません。身体と心は一心同体なのです。マイナスな思いを持つと身体は自由に動いてくれません。

個人的には、心のバランスを維持するには、「感謝の気持ち」が大切と考えております。感謝の気持ちは心を前向きにし、行動も積極的になります。今、ここが苦しいと思うなら、少しでも良いところ、嬉しいところがあればそのことを喜び、それを周りの人と分かち合えばよいのです。あるがままの自分を受け入れて、そこから少しずつ良くなろうと考えることです。プラス思考で、笑い、感謝、感動を持っている状態を維持するようにしています。いろいろなことに感謝できると自然と笑いもでてくるので、いいことが多くなります。

そしてそれは人間の身体が本来持つ力を引き出します。

死に至るほどに追い詰めもします。
ストレスには本当にいろいろな要因があるでしょう。でも、操体法においては健康も、病気になるのも〝自分自身〟。ストレスがたまるのも、自分の考え方が原因です。
よく例えられる話ですが、雨の日、ある人は外出予定で憂鬱になる。でも、別の人は雨が降るのを楽しみにしている。コップに半分の水が入っている。ある人は〝半分しかない〟と、ある人は〝まだ半分もある〟と考えます。
例えば、職場にストレスフルな上司がいたら、それは自分がストレスを克服するために現れてくれたとてもありがたい人、と考えれば、感謝の気持ちになれるのではないでしょうか。
以上が、必ず自分自身で責任を持たなければならない4つの営みであり、これらの使い方を間違うことで、バランスが崩れ、歪みを作ることに繋がるのです。
しかしその〝間違っている〟がなかなか自分では気づきにくいのです。この〝間違っている〟を知らせてくれるために身体はサインとして違和感や痛みを現すのです。

受動的伸長時の筋電図



佐藤元「操体療法　『運動器系の歪み』を操作・矯正して病気を予防・治療する」(1979) より

4 感覚と身体反応メカニズム

〝自分の身体の声を聴く〟操体法では、痛みであったり、動かしやすさであったり、そういう〝感覚〟はとても大事な要素です。

疲労している筋は伸ばすと痛みを感じます。これは筋電図で確認されています。次ページ図の操体法前の筋電図がそれです。伸ばされ、痛みを強く感じる筋は筋電図でも振幅が大きくなっています。

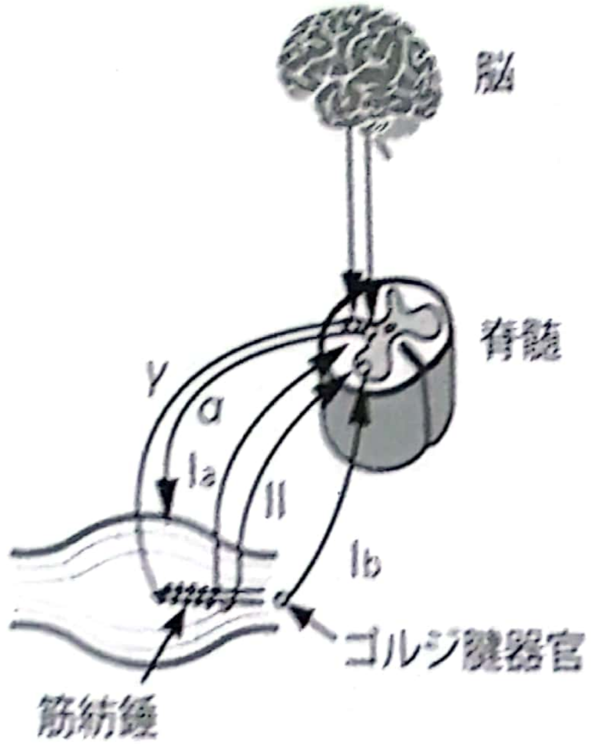
それが、操体法を行うことにより、痛みが軽くなり、筋の緊張が取れるにつれて、筋電図の振幅も小さくなっています。

なぜこのように変化するのでしょうか？

CamScannerでスキャン

伸張反射の回路

Ⅰa、Ⅱ、Ⅰb：感覚神経線維　α、γ：運動神経線維



神経と筋の関係、および血液の循環の面から考えてみます（次ページ図参照）。

筋には筋紡錘とゴルジ腱器官という2つの感覚受容器が含まれています。

疲労している筋肉と筋紡錘は緊張していて、これを無理に伸展させると筋紡錘から刺激が多く出され、痛みを感じるとともに、筋電図の振幅が大きくなります。そして、筋紡錘からの刺激で伸張反射が起こり、さらに筋は収縮してしまうのです。

一方、ゴルジ腱器官が伸ばされると、筋紡錘の緊張を取り、筋緊張をリラックスさせる反射が存在しています。

ストレッチやPNFなどの方法も、伸張反射を起こさないためにいかに筋紡錘を刺激しないで緊張した筋をリラックスさせるか、またゴルジ腱器官を刺激させるかがポイントになっています。

操体法は痛くない、楽な方向へ動きます。筋と神経の関係から考えると、緊張した筋を伸展させるのとは逆の方向、つまり筋を収縮させる方向へ動くため、筋紡錘を刺激することなくゴルジ腱器官を刺激することが可能です。これによって関節の可動域の改善を引き出しながら、筋のリラックスが得られるようになると考えられます。

筋が疲労し緊張すると、血液の循環が悪くなり、酸素不足や乳酸など老廃物の蓄積が起こり、さらに緊張が高まる、という悪循環に陥ります。

操体法では楽に動いた（筋を収縮させた）後に2～3秒動きを止め（息をため）る動作があります。これは筋の等尺性収縮（筋の長さを変えずに内圧を高める動き）の状態を保つことにより、古い血液の絞り出し（milking）を行っていることでもあります。その後に脱力することにより、新しい血液の流入が増し、筋がリフレッシュし、緊張が取れるようになります。

CamScannerでスキャン

操体法はこのように、神経、筋、血液循環レベルでもその理が解明されています。運動解剖学的に見ても操体一つひとつの動きには合理的な根拠があるのです。

5 操体法によってもたらされる身体性

元々は健康法として普及した操体法ですが、スポーツ上達に大きく寄与する、尊いあるものをもたらすメソッドとして、今、注目を集めています。それは〝バランス〟です。

動きにくくなっている方の凝り、緊張を解消し、満遍なく、自由で安定的に動ける動物に、人間を調整し直してくれます。

改めて考えてみると、スポーツや武術は宿命的に〝偏り〟を包含しているものの方が多いのではないかと思います。根を詰めてやればやるほど、身体を痛めてしまう人が増えてくるのも必然、とすら思えるのです。

ラケットを持つならば、必ず利き腕だけです。ボールを投げたり打ったりするのも、利き腕側。ボクシングは右足前か左足前、必ずどちらかの形に構えて、スイッチする左右遣いは少数

各種スポーツにおける共通項的問題点とその原因、改善法

問題点	原因	原因の構成要素（改善法）
強いスロー、キック、アタック、ショットができない。	A 使うべき筋肉を100%稼働させられる状態にない。 B 全身を連動的、合理的に使えない。	a 姿勢の偏り b 可動性の偏り c 力みグセ
正確なスロー、キック、アタック、ショットができない。	C 使うべき運動システムを100%稼働させられる状態にない。（無自覚のブレーキ）	c 力みグセ
速く移動できない。（単純スピード）	A 使うべき筋肉を100%稼働させられる状態にない。 B 全身を連動的、合理的に使えない。	a 姿勢の偏り b 可動性の偏り c 力みグセ
素早く移動、変化できない。（臨機応変性、変化性） 安定的に（姿勢を維持しつつ）移動し続けられない。 移動し続けられない。（持久性）	C 使うべき運動システムを100%稼働させられる状態にない。（無自覚のブレーキ）	b 可動性の偏り c 力みグセ
[illegible]	C 使うべき運動システムを100%稼働させられる状態にない。（無自覚のブレーキ）	b 可動性の偏り c 力みグセ
判断が遅い。	D 視野が狭い（みえていない）	c 力みグセ

CamScannerでスキャン

派です。身体が偏っていくのも無理もないのではないでしょうか。偏っていくとは、不要な負担、そして怪我、故障に繋がっていくことを意味すると同時に、動きが自然に向上していかないことも意味しているのです。

また、楽な方向に息を吐きながら動かす……のが操体法の特徴です。そして息を吐ききったら、もう一度息を吸って吐きながらストンと瞬間脱力します。操体法は「逆モーション瞬間脱力法」です。力まない動きが自然に身体に染み付いていきます。

スポーツには数多くの種類があり、それこそ無数のメソッドも存在します。だから、個々の、細分化されたメソッドこそが自分のレベルを上げてくれると信じている方も多いと思いますが、実はどんなスポーツでも、その悩み（問題点）と改善する方向性は、大雑把に大別してしまうと大体前ページ表のように整理できると思います。

自分が求めるものはこの表のどれにも当てはまらない、という方はほとんどいないのではないかと思います。

つまり改善法としては、姿勢の偏り、可動性の偏り、力みグセの除去に集約されるのではないかと思います。

CamScannerでスキャン

それこそが難しいのだ、だからなかなか上達できないのだ、と思われた方、まさにその通りだと思います。ただ、それはスポーツや武術、ダンスなどの個々のメソッドに、これらに直接的にアプローチしようとするものがほとんどなかったせいではないかとも思うのです。

そして、難しいようでありながら、実はけっこう簡単なことなような気もするのです。

〝自分の身体の声を聴けばいい〟だけのことなのではないですか？

第2章

動診〜“身体の声”の聴き方

CamScannerでスキャン

自分の身体と向き合う

まず最初に、自分の身体の状態の簡単なセルフチェック法をご紹介します。何も難しいことはありません。けれども大事な、大きな一歩になります。

ほとんどの人は、普段、ご自身の身体と向き合っていません。具合が悪くなってきて、悲鳴を上げ始めて、ようやく気づくくらいです。このチェック法は、単純に、ちょっとここは本調子でないとか、凝っているとかいった、ほんのちょっとしたムラのようなものを感じ取ることが目的です。でも、最初のうちはあまり感じ取れないかもしれません。それが、だんだん詳細に感じ取れるようになってきます。

このセルフチェックは、本書でご紹介する操体法ひと通りを日常的に行う中でも使えます。操体法を行う前と後では必ず身体は変化します。それを都度、確認してみて下さい。その変化を自覚することがやりがいにつながるのは、スポーツなどの上達と同じです。

CamScannerでスキャン

身体のセルフチェック

1　目を閉じて身体を感じる（自然体で立つ）

目を閉じて、意識を頭のてっぺんに持ってくる。そこから意識を下げて行きながら、自分の身体からの声を聴いてみる。首が張っているとか、胸が重いとか、しびれがあるとか、膝が痛い……意識を足元まで下げて感じる違和感あるところに☆印をつける。

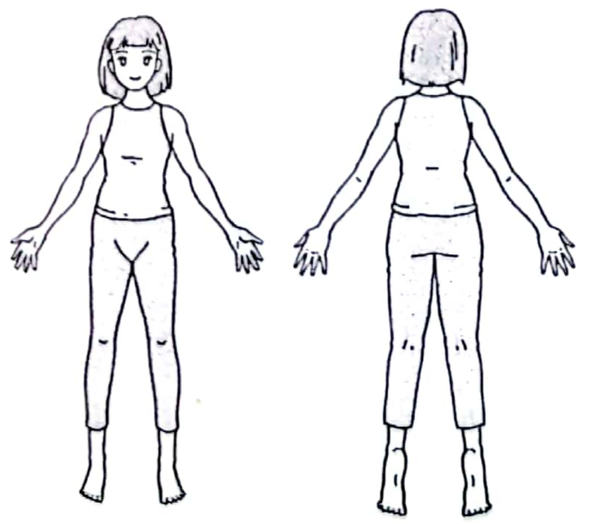
2　身体を押さえて感じる

頭を両手で押さえて違和感があるか、押さえるところを首、肩と下して行きながら、張っている、硬い、痛みがある、左右の違いもりあがっている……さまざまな観点から違和感のあるところに△印をつける。（☆マークと重なるところは、☆を囲むようにする）

3　身体を動かして感じる

普段の動きでちょっと無理をした時に感じる痛みや凝りや張りを前後屈伸、左右側屈、左右捻転、腕を伸ばしたり、左右腿上げ……さまざまな観点から、違和感があるところに○印をつける。（☆、△マークと重なるところは、○で包み込むようにする）

チェックシート



☆目を閉じ身体で感じる
△身体を押さえて感じる
○身体を動かして感じる

今日の身体の動きは、
100点中＿＿＿＿点

↓

操体後に同様のチェックを行い、どのように変化したか確認

2 自己内観

簡単そうだけれども、そういう習慣がない人にとっては意外に難しい、と言うか、どうやったらいいかわからない。それが自己内観です。

人は自分の身体というものをかなり大雑把にしかとらえていないものなのです。

例えば、「走る」という動きを自己内観、分析してみて下さい。

実際に走り出します。

走り出しは足を前に振り上げるのですか？　後ろに蹴るのですか？

その時、どこの筋肉を使っていますか？

縮んで固くなるところは？

張ってくるところは？

ゆるんでくるところは？

CamScannerでスキャン

重心はどこにありますか？　どう移動しますか？

上半身の動きは？

身体全体の姿勢はどうなっていますか？

その姿勢を作っているのは、何の力によってですか？

自分の意志によらずに動いてしまっているところはありますか？

……

まだまだあります。

これまでは考えもしなかったような事項にどんどん気づいてきます。これは"視点"を増やしていく、ということです。

言語化、明文化しているかはともかく、これくらい詳細な自己分析ができているのが一流アスリートです。これがなければ、微細な違和感にも気づけませんし、気づけなければ精緻な調整もできません。

操体法は、ここから始まります。

3 操体法の基本手順

操体法にはさまざまな部位、さまざまな方向に動かすメソッドがありますが、どこを動かすにしても、基本的な手順はすべて同一です。この手順に従ってやれば、必ず動きは改善されます。

① 体位……　　できる限りリラックスし、安定した体位をとる。

② 動診……　　自分で動いて自分の身体を診断する。（痛い動き、楽な動きの方向を見極める）

③ 楽動……　　楽に動く方へ自分で動かす。

④ 間を開ける……ゆっくりした呼吸を２～３回繰り返す。

⑤ 再動診…　　③④を２～３回繰り返した後、痛みや凝りが取れたか、動きが改善されたか調べる。

[illegible]、実際に動いて身体を自己診断する「動診」こそが、操体法にしかないものです。

慣れないうちは、自分で「果たしてどちらが動きやすいんだろう」となかなか判断がつかないかもしれません。それくらい、多くの人は自分自身の身体の声に耳を傾けることには慣れていないと思います。

だからこそ意義深いのです。「どちらが動きやすいかわからない」くらい自分の身体に対する感覚が鈍いということは、自分自身の身体の動きを精緻にコントロールできない、というのと同義です。

コツは、ゆっくりと動くことと、1回にやりすぎない、力を入れすぎないことです。スポーツの動きをあえてゆっくりとやるトレーニングがありますが、その意味合いは一緒なのではないかと思います。自己内観の感覚を開いていくのです。

4 呼吸と身体

どんな動きでもけっこうですので、息を止めて動いてみて下さい。続いて同じ動きを息を吐きながら行ってみて下さい。息を止めながら動こうとすると、身体全体が固くなっていること

に気づくと思います。息を吐いて動くと、身体は固くならずに動きやすいことがわかります。

ここから身体の気づきが始まります。

今度は息を吸いながら動くのと吐きながら動くのを比べてみます。やはり吐きながら動く方が余計な力みが生じずにスムーズに動けることがわかると思います。

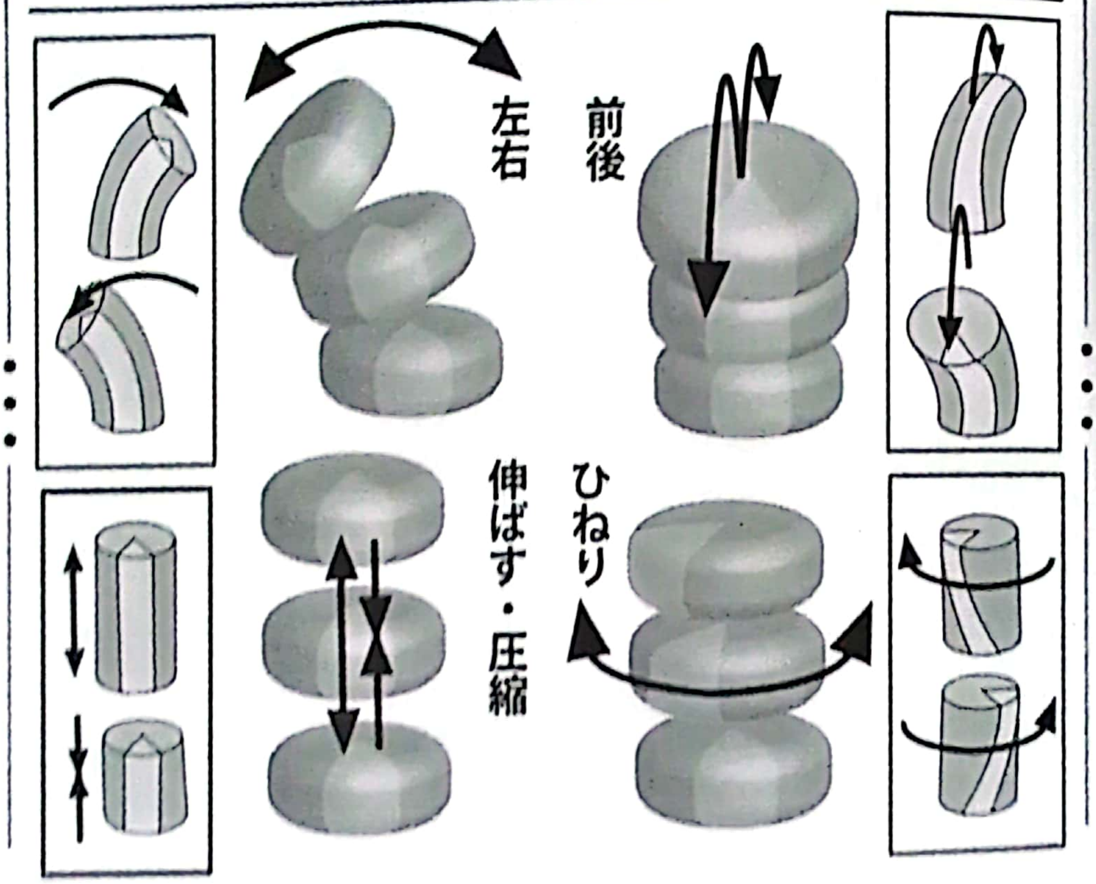
全身をバランスよく動かす時は、息を吐く方がいいということが理解できたと思います。

もちろん、常に吐きながら動けという話ではありません。けれども、これまでは今どのような呼吸でいるかなどは、あまり意識したことなどなかったのではありませんか？　きっと時には息を止めながら動き続けたりしていたのではないかと思います。なぜだかよくわからないが力んでしまいながら不自由な身体で動こうとしてしまっていたこともあったかもしれません。

操体法では"吐きながら動く"を基本としています。これを意識することで動きは大きく違ってきます。

"本当の動き"の実現は、こんな風な小さな自己内観から始まるのです。

関節が動く８方向



5 ６つの基本運動

「動診」はさまざまな動きで行うものですが、まずすべての基礎として6種類から成る「基本運動」というものを主軸に据えています。

これは身体の柔軟性の向上、バランス良い姿勢を作るための身体の最基本としています。

関節が動く方向には前後（2方向）、左右（2方向）、ひねり（2方向）、伸ばす・圧縮（2方向）の8方向があります。基本運動ははじめの①②で"軸"

基本運動⓪　自然体（立位）

踵を合わせ、つま先を90度くらいに開いた状態から両足が平行になるくらいに踵を開き、膝は力まず軽くゆるめ、ゆったりと腰と背骨を伸ばし、直立する。目は正面の一点へ。身体のどこにもつっぱったり固いところのないナチュラルな状態。

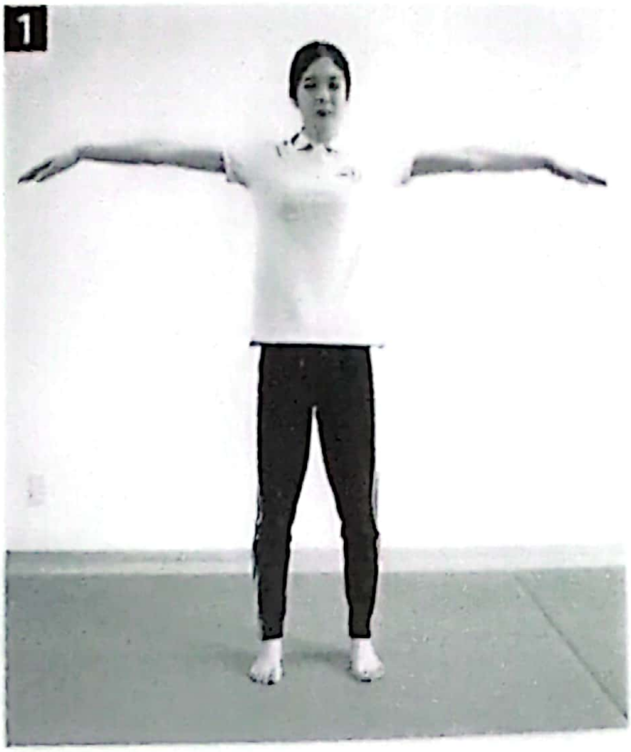
を作り、あとの４つ（③④⑤⑥）で8方向を網羅しています。

身体の動きにはルールがあります。正しく使うと良い動きをします。逆に無理な動きをすると不具合が出て、上手く機能しなくなります。良い動きをすれば、身体はさらに良い動きをして望む身体ができていくのです。

まずは順に、ゆっくりと実際に動いてみて下さい。ゆっくりとやることによって、身体の声が聴こえてきます。この6つの運動をひと通りやってみたら、身体全体の大体の状況が見えてくると思います。〝どちらが動きやすいか〟というところから、だんだん〝視点〟

CamScannerでスキャン

基本運動①　両腕水平上げ



1

ゆっくりと息を吐きながら、静かに両手を水平にあげる。指先は、ピンと張らない程度に自然に伸ばす。一息したらパサーッと両手を落とす。（3～5回）

2

どちらかに上げにくい方があると、その上げにくい方の足に体の重心をかけると上げにくい腕が上がるようになる。

ポイント：手を水に入れた時に波が立たないくらいのゆっくりとした動きで上げる。自然と背中の筋肉も動いていると感じられるくらいがすばらしい。

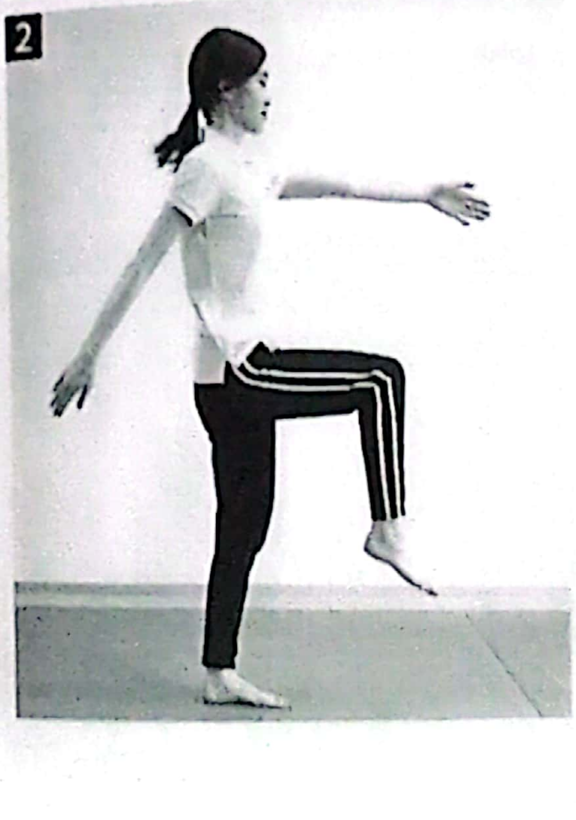
基本運動②　足踏み（体軸作り）

正面の一点を見つめ、両足をピタリとつけ尻をグッと後に引き、膝と背骨はまっすぐに伸ばし、顎を引く。膝が直角になる程度まで足を上げ、下げた足裏が床に着くようにストーンと落とす。

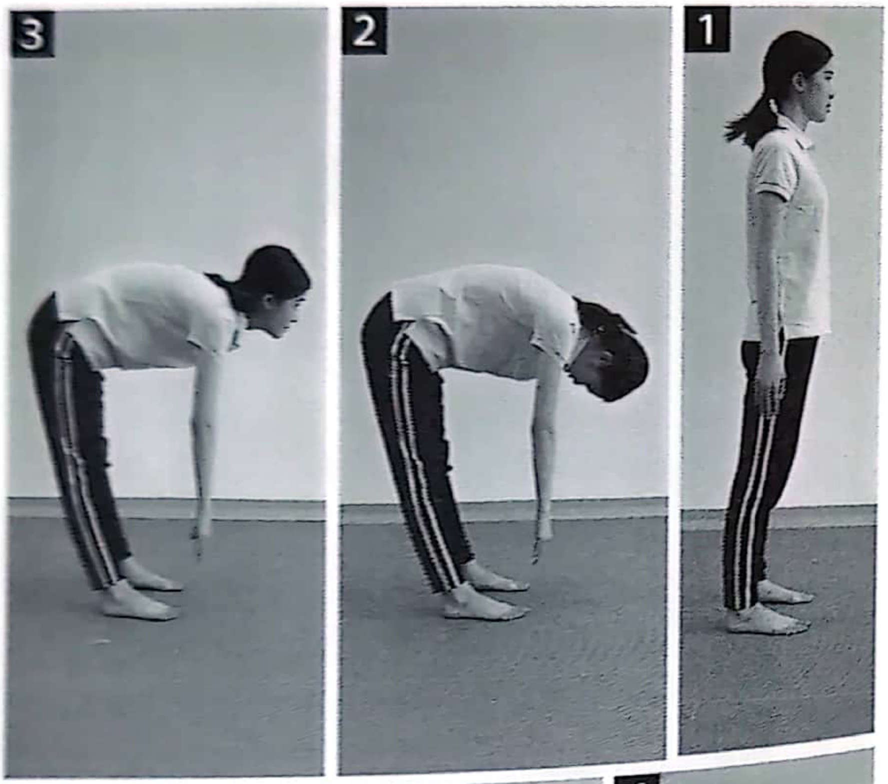
この時、肘を伸ばして手は前に大きく振る。

（30～50回）

上げた時に痛みがある場合は、痛みが出ない小さな足踏み。



基本運動③　前後屈伸（前後の筋肉バランス調整）



（前屈）自然体で立ち、静かに上体を前に倒して屈する（「1」）。頭も手もダラリと下げる。ゆくところまででいい。無理しないこと。止まったところで、一息つく。身体を起こす時は、まず膝を先に起こしてから足裏で床を踏んで起きる（「2」）。膝を上げてから起きると下腹に力が入る。腹を前後に軽く加減して動かす（「3」）。

（後屈）次に身体を後ろに反らせる「4」。止まったところで一息ついて休む（「5」）。顔を上げてから起きると下腹に力が入る。苦しいのを無理に大きく反らすことなかれ。回数が重なるとだんだん大きく楽に動く。

（3〜5回）

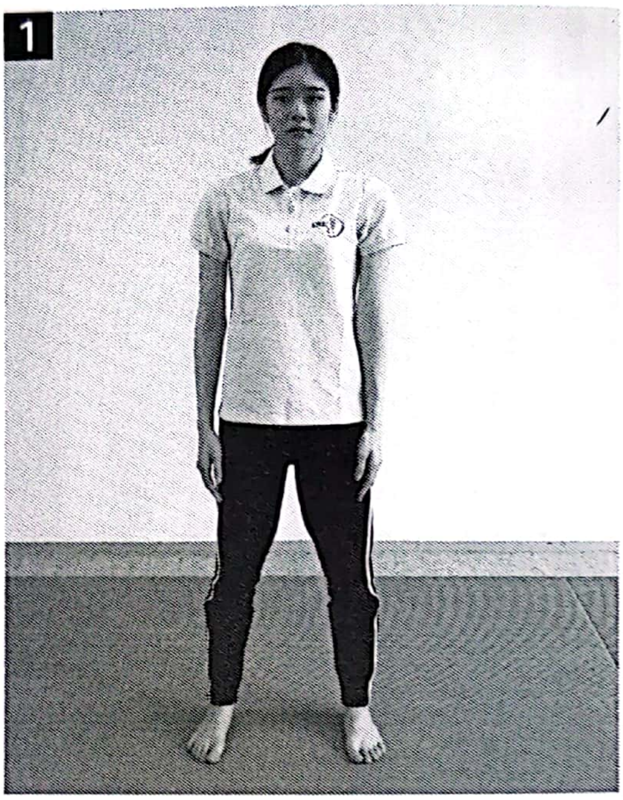
基本運動④　左右側屈（左右バランス調整）

自然体で立ち、ゆっくり息を吐きながら上体を横に倒す。倒れる方に体重をかけない。反対の方に体重をかけるために腰をグーと押してやるようにすると倒れる方のカカトが少し浮く。（3～5回）

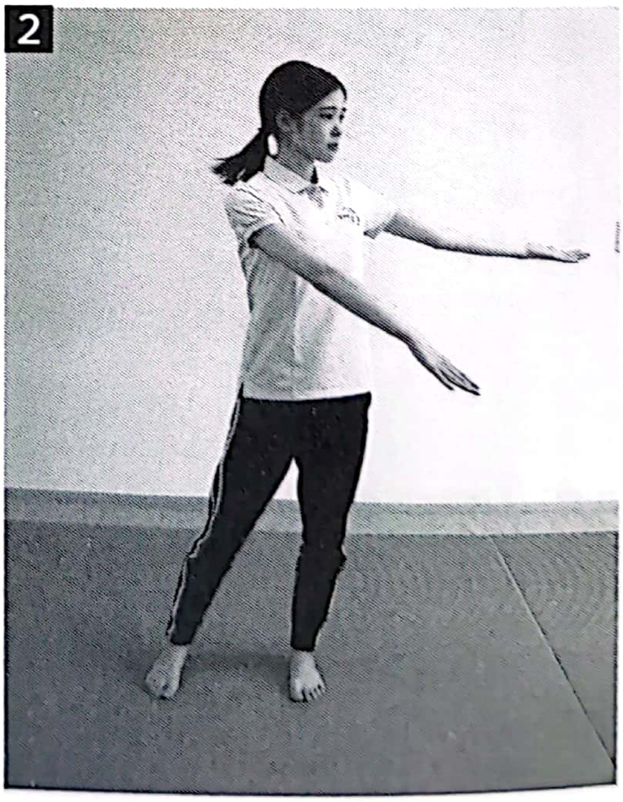
無理しないこと。ただし、どちらかやりにくい方があったら、反対のやりやすい方を1～2回余計にする。

基本運動⑤　左右捻転（身体のねじれ、バランス調整）

1



2



自然体で立ち、ゆっくり息を吐きながら身体を横に捻る。捻って顔の向く方の足に重心をかける。反対の足のカカトが浮き上がる。※捻る方の足の平の内側が浮き上がらない様にピタリと足の平で床を踏む。※左右交互にやる。向きやすい方は、少し強くやってもよい。

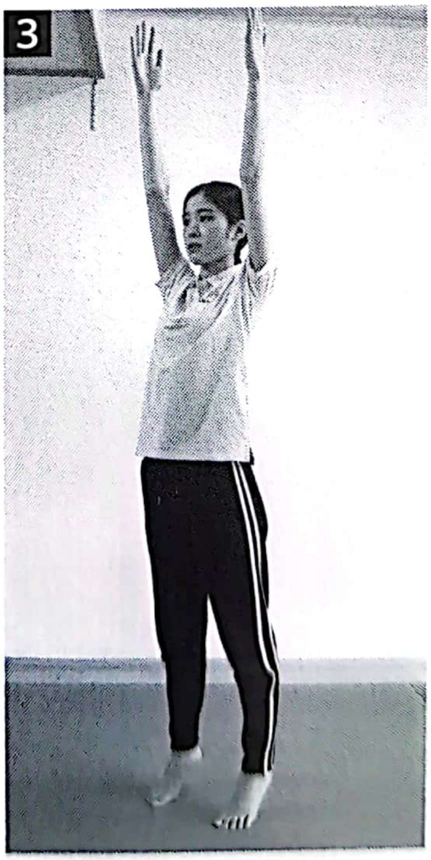
（3～5回）

やりにくい方は、それ以上無理するなと赤ランプの警告信号が出ている。バックして正位置に復するとやりにくい方もやりやすくなる。ここが一般のやり方と違う。シゴカないで気持ちいい運動をすれば良くなる。

基本運動⑥　背伸び（筋肉の全身調整）

1

2


3

自然体で立ち、息を吐きながら、つま先立ちして両手をあげる。グラグラしないように一息吸って、息を吐きながら力を抜き腕をカカトをバサッとおろす。手は小指、足は母指に力線を意識する。手の平は向い合わせる。

※基本運動は出来たら朝夕2回行う。1回は必ず行う。動く時は、必ず息を吐きながらやる。時間がない時は。③④⑤だけでよい。毎日行うと年齢性別で遅い速いはあっても必ず身体が軟らかくなり、前屈しても手の平が楽に床につくようになってくる。そこまでいったら、しめたものだ。死ぬまでやれば生きている間、健康で気分よく楽しく幸せな毎日が送れる。この事実を体得せよと橋本先生は言われていると伺った。

CamScannerでスキャン

を増やしていってみて下さい。

いかがでしたか？

最初はどちらが動かしやすいかすらわからなかったかもしれません（偏りがない場合もあります）が、かすかに痛かったり、張っていたり、重かったり…と、だんだん見えてくる項目が増えてきたのではないかと思います。

6 動診で陥りやすいところ

自分自身の身体を内観するのに、器用不器用、敏感鈍感、あるいは〝才能〟みたいな、個人差などはあまりありません。誰でも、耳を澄ませば身体の声は聴こえます。

しかし、この動診にあたって、多くの人が陥りがちなポイントがいくつかありますのでご紹介しましょう。

例えば、「左右捻転」の動きをやるとします。別にそう言われた訳でなくとも、ほとんどの

人が深く捻れた方が良い！とばかりに懸命に捻ろうとしてしまいます。そのうち、捻るというよりは手がどこまで行くかということに一所懸命になってきます。一所懸命なあまり、軸足の裏が浮き上がっている事に気がつきません。もはや身体の内観どころではなくなってしまいます。手が奥まで行けばいいと、そこまで行けば動きやすいのだと思ってしまうのです。そこが勘違いなのです。この動診で間違った判断をしてしまうと、動きは改善されません。

身体を捻る過程でその動きが身体にどのような変化をもたらしているか？そこを調べていないのです。調べるという事は観察するということです。身体を捻ることで足首、膝、股関節、腰、胸、肩、手、首、目線とその動きによって痛みや不具合がないか、ということを調べないと、結果は出ません。ここをきちんと調べていたら、誰でも必ず変化があります。

多くの人はこのように動きだけを意識してしまうのです。その動きに対しての身体からのサインを観察していないので、動診になっていない人が多いです。

また、運動している人にありがちなのが、いつもやっている運動の感覚に寄せてやってしまうということです。左右捻転なら、いったん止まらずに左右連続でどんどん力一杯振ってしまま

うのです。

筋肉を過剰に鍛えている人の中には、動診するだけで足がつる、という人がいます。調べる過程でつる、というような人は、常日頃から動く時に力みが入っているのです。そのことを、本人は気づいていません。当然のように思ってしまっているのです。

動診の注意点は、

① ゆっくりと息を吐きながら動かしていく。（"ゆっくり"の定義は、風呂などで水面付近を動かした時に波が立たないくらいのスピード）

② どちらも同じ動きの範囲で調べる。（どこまで動くかではなく動きやすいか）

③ 本人の体勢を同一にする。

正しいバランスをとることで、動きは改善され、痛いところは痛みが消えていきます。固まっている人はその逆で、今までの問題点が浮き彫りになってきます。固まっている人は動くべき場所が連動せずに固まっているので、痛みがない。埋もれている訳です。そんな人の問題点が

浮かび上がってきた時、好転反応なのに悪くなったと思ってしまう人がいます。

身体の声に耳を傾けることができた方は、操体法を実行することで体の歪みを正し、バランスの良い身体となります。スポーツ、武道、ダンス等すべてにおいてパフォーマンスの向上と上達への近道を手に入れることができます。そしてケガをしにくい身体を手に入れることができるのです。

どうか、ご自身の身体のもつ力をみくびらないで下さい。

あなたの動きは、どこまでも良くなります。

CamScannerでスキャン

第3章

操法の基本形
基本４法～体幹・下半身

CamScannerでスキャン

第2章では、体の声を聴く動診、体の動かし方を示した基本運動について紹介しました。

この3章では、歪んだ身体（歪体）を歪みのない身体（正体）に戻すための操体法を紹介します。

先にも述べましたが、橋本医師は「人間は動く建物」と考えました。三角屋根の家の四隅の柱を4本を手足として、棟木を背骨と考え、これに首と尾をつければ動物であり、さらに後足で立ち上がったのが人間である。建物も時間が経つといろいろと不具合が出てくる。例えば、ドアが開けにくい、窓が閉まらないとか…。それと同じで、人間も動いているといろいろな不具合が出てくる。バランス良く動かしていたらいいが、なかなかそのようにならないから歪んでくる。老いるとさらに加速してくる。

その身体が歪む原因は、他人には代わってもらうことのできない4つの営みです。息をすること（息）、食べること（食）、体を動かすこと（動）、思いめぐらすこと（想）を正しく出来ていないこと。そして環境によって、それらは影響し合うのです。例えば、コンサートやオリンピックなどの観戦する環境や山や海での自然の中での癒される環境にその全ての場の環境が身体に影響を与えます。そして生きている環境においてその使い方を間違えてしまうことです。

その結果、身体が歪み、そのことに気づかずに使っていくとだんだんと身体の状況が悪化してきます。そのことに早く気づいて元の歪みのない身体に戻していけばいいだけです。

多くの場合、歪みは身体の土台から始まります。建物であれば四隅の柱であり、人体の土台はすなわち足です。足指の歪みが足首の歪み、膝の歪み、股関節の歪みと全身に繋がってゆくのです。

したがって操体法では土台である足元から順に上へ歪みを正す操法を行います。そしてこの章で紹介する基本４法は土台の歪みを整える操法、具体的に言えば、主に骨盤の歪みを整える操法になります。（本来、身体は繋がっており連動しますので、基本４法を身体の法則通りに行うことで骨盤の歪みのみならず胸椎、頸椎の歪みも整いますが熟練が必要です）

では、操法の手順を改めて説明しておきます。

1　『動診』・・・自分で動いて身体を診断する（運動分析）

・ゆっくり動いて身体の変化を診る。（痛み、コリ、張りなど）

※動きやすい、違和感や痛みのない方を確認する。

2 『楽動』・・・動きやすい、違和感や痛みのない方（楽に動く方）へ自分で動かす

動かし方の3パターン

i ① 息を「ふぅ〜」と吐きながら、楽に気持ち良い方向へ動く。

② 息が無くなったら、その位置で息を吸ってためる（止める）。

③ ストーンと瞬間脱力をする（一気に息を吐いて力を抜く）。

ii ① 楽に動く方に少し動かしてから、1、2、3、4、5と声を出して数える。

② "5"まで数えたら、息を吐く（ため息をつくように）。

iii ① 息を「ふぅ〜」と吐きながら、楽に動くところまで行ったら、一気に全身の力を抜く。

② 動きの半ば、くらいで息を一気に吐き、瞬間脱力をする。

※一般的には順番通りで行うが、ii、iiiがやりやすい場合は、一番やりやすい方法で瞬間脱力を試みてください。

3　深呼吸をする（1回ごとに間を開ける）

・ゆっくり息を吐くことを2〜3回くらい繰り返す。
※気持ち良い呼吸は、身体の緊張をほぐす。

4　操法の2と3を2〜3回繰り返す

5　『再動診』

・もう一度、動診を行い最初の動きとの身体の変化を確認する。
※痛みやコリが軽減されているか？動きが良くなっているか調べる。

これからご紹介する基本4法は1日の中で何回行っても構いませんが、最低でも夜寝る前と、朝起きた時の2回は行うことをお勧めします。

基本4法を行うことで、身体の土台の歪みが整い、バランスの良い身体になっていきます。また、この基本4法はインナーマッスル（姿勢を保持する筋肉、よく言われる体幹）をも自然と鍛えることができますので、美しい姿勢を維持することも同時に手に入れることが可能となります。

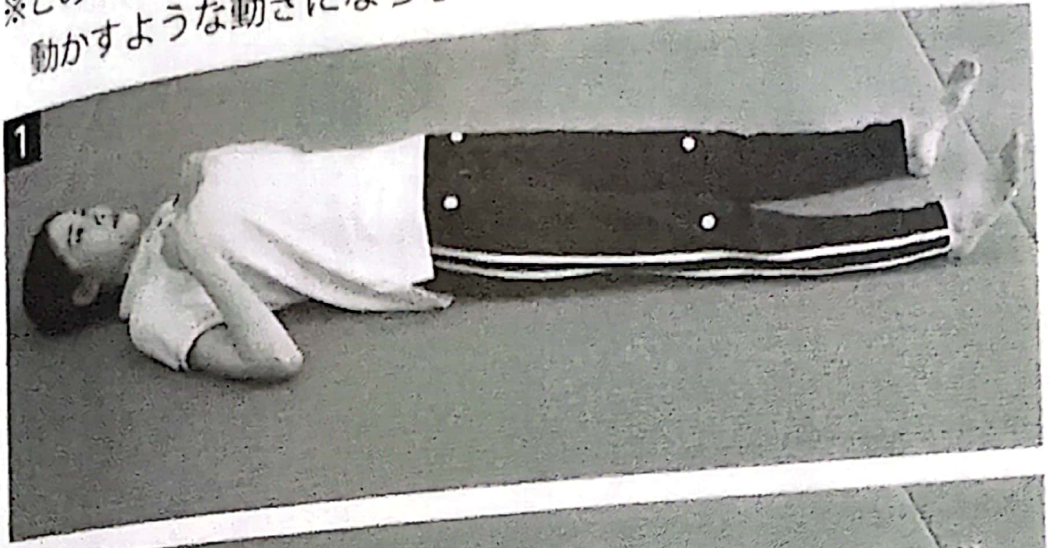
CamScannerでスキャン

基本4法① 踵左右伸ばし

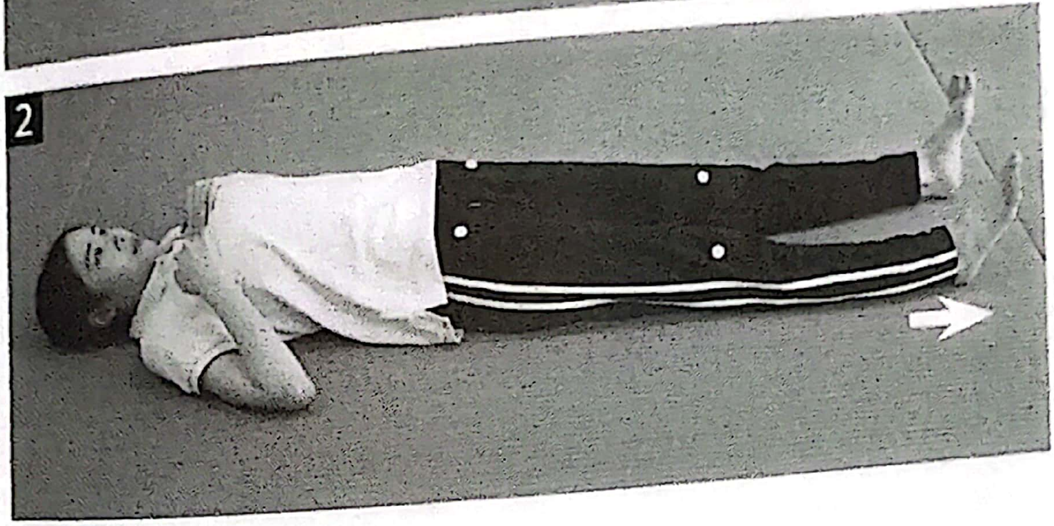
仰向けに寝て、左右の踵を伸ばし比べる（動診）。痛みのない動きやすい方の足の踵を（いっぱいの水が入っている金魚鉢を押すように）、ゆっくりと息を吐きながら伸ばす。ひと息吸って、ストーンと瞬間脱力。ゆったりと2～3回深呼吸。それを2～3回繰り返した後に再動診を行う。

※この時に足指を反らすような強い力を入れない。足首だけを動かすような動きにならないように。

1



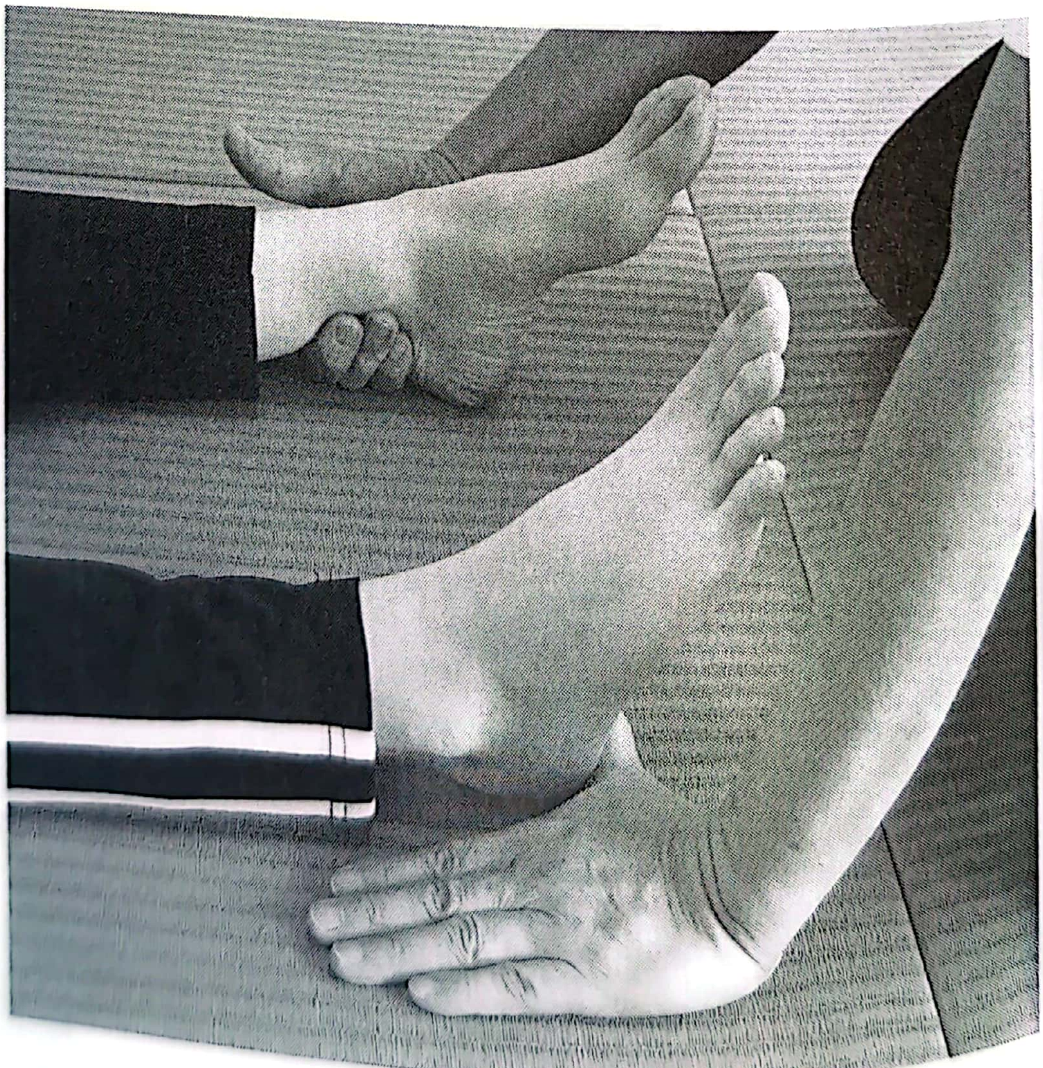
2



二人操体

本書でご紹介する操体法は基本的に一人で行うことを想定していますが、もし相手役がいれば二人で行うとより良い効果が期待できます。本章の「基本四法」については二人操体も合わせてご紹介しますのでご参照下さい。

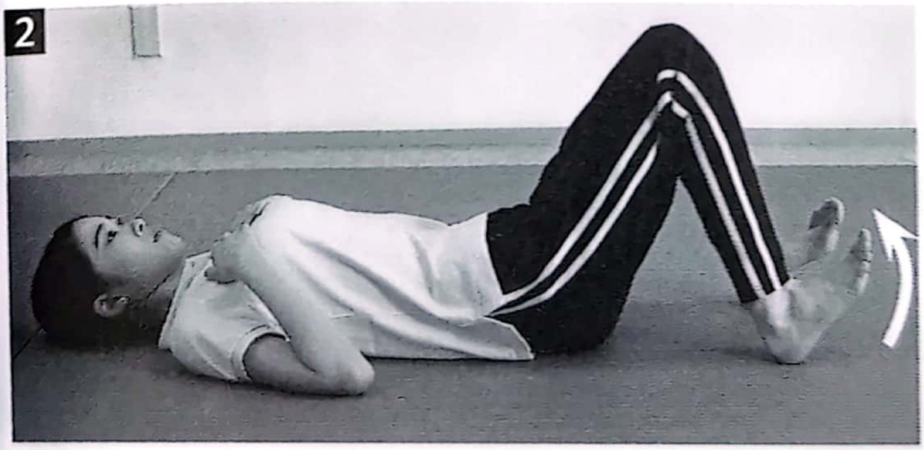
本人は動診を行い伸ばしやすい足を相手役に伝える。相手役は写真のように伸ばしてくる足裏（踵部分）に親指を添え、反対の足は足首を下から持つ。この状態から本人は操法を行う。こうする事で、伸ばしてくる踵に軽い抵抗がかかり操体法の効果が上がりやすくなる。



CamScannerでスキャン

基本4法② つま先上げ

仰向けになり、両膝を曲げる。息を吐きながら、ゆっくりとつま先を上げていく。（その際に足の指をスネに近づけるように反らしていく。）
充分に足の指が反ったら、ひと息吸って、ストーンと瞬間脱力。
ゆったりと２〜３回深呼吸。操法を２〜３回繰り返す。
※腰や膝の調子が良くない時には、特にオススメ。



二人操体

相手役に足の甲に手のひらを乗せてもらい手の重みによる軽い抵抗をかけてもらう。本人はゆっくり息を吐きながら操法を行う。

1

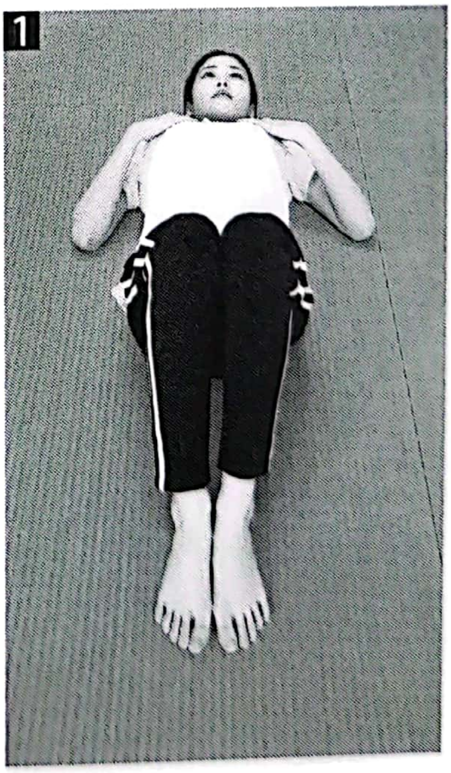
2

CamScannerでスキャン

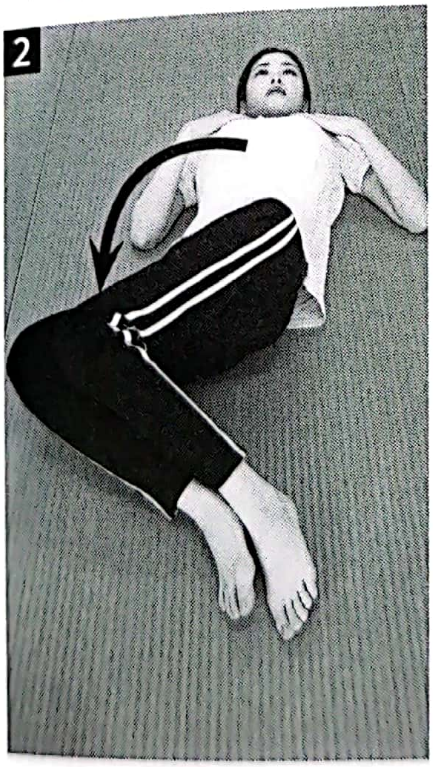
仰向けになり、片足ずつ膝を立てていく（角度は、片方の膝位の位置）。両膝と足首をくっつけて、左右に倒して、違和感や痛みを調べる（動診）。違和感や痛みの無い動きやすい方へ息を吐きながら、倒して行く。動きは、動診をした時の半分くらいの動きのところで、ひと息吸って、瞬間脱力。ゆったりと2～3回深呼吸。操法を2～3回繰り返す。その後、再動診をして左右の動きを確認する。

※動診は、大きく変化の違いがわかるように動くが、操法はやりすぎないこと。両方痛みがある時は、痛みがでないところで左右を確認して、行うと上手くいく。

※膝を倒す側の方にクッションなどを入れて置くと脱力した時に力が抜けやすい。



1

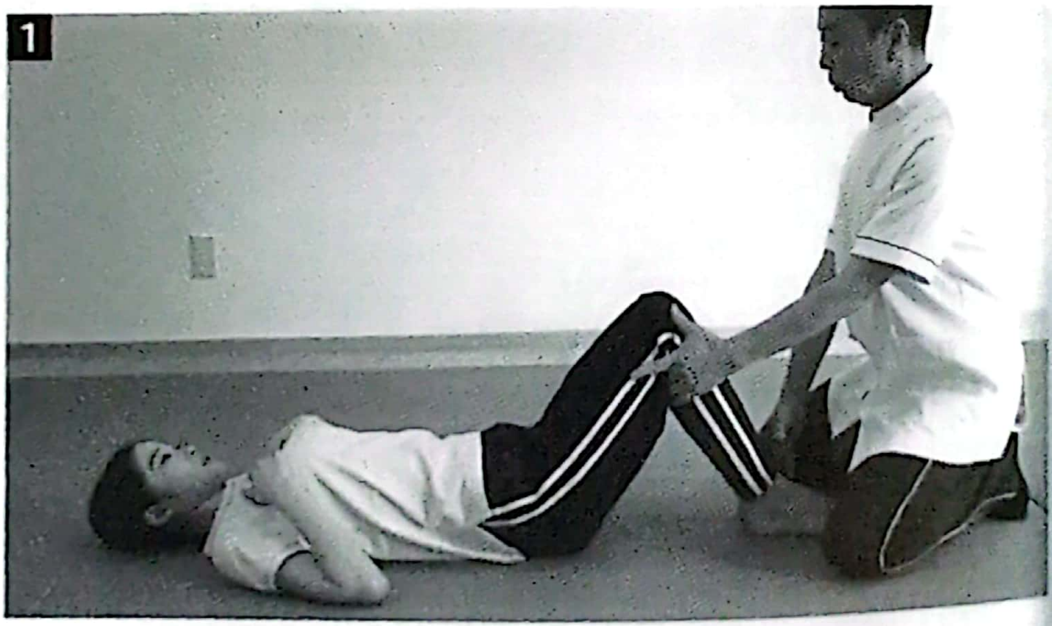


2

二人操体

本人は動診を行い、左右の倒しやすい方を相手役に伝える。相手役は写真のように手の形を作り倒れてくる膝側に差し込む。そして肘を若干曲げる。この状態で本人は操法を行う。相手役は倒れてくる膝に合わせて肘を伸ばしていき伸びきった所で保持する。（相手役は身体のバランスを崩さないよう注意）

1



2

CamScannerでスキャン

基本4法④　かえる足

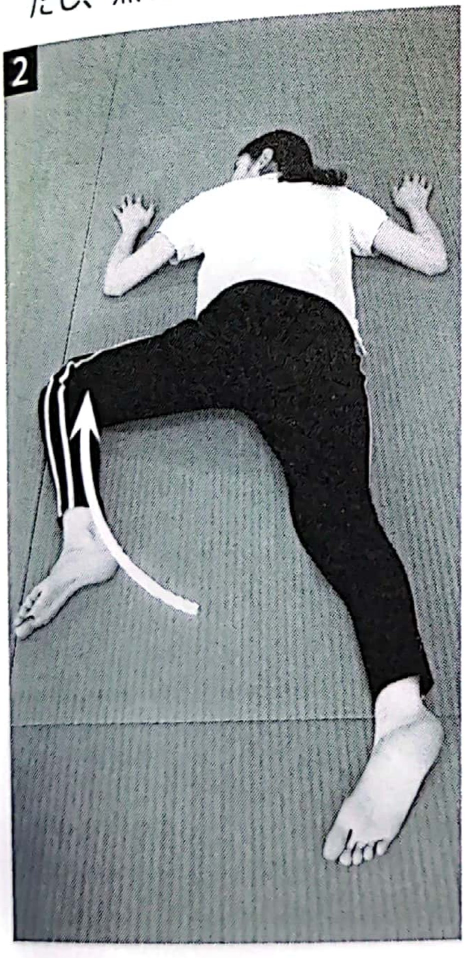
うつ伏せになる。首の位置、手の位置、足の位置など硬くならないリラックスしたところに持っていく。顔を向けた側の膝を外側に向けて、肩の方へ上げて行く動きを左右行って、動きの良い方を確認する（動診）。動きやすい方（痛みがない方）に顔を向けて、ゆっくり息を吐きながら、肩の方へ膝を上げていき、ひと息吸って、ストーンと瞬間脱力。ゆったりと２～３回深呼吸。操法を２～３回繰り返す。その後、再動診をして左右の動きを確認する。

※１回ごとに足は、下す。

※足首が外に向けた時に浮いている人もいるが、その場合、浮かないところに持ってきてから膝を上げていく方がよい。ただし、無理のない範囲で行う。

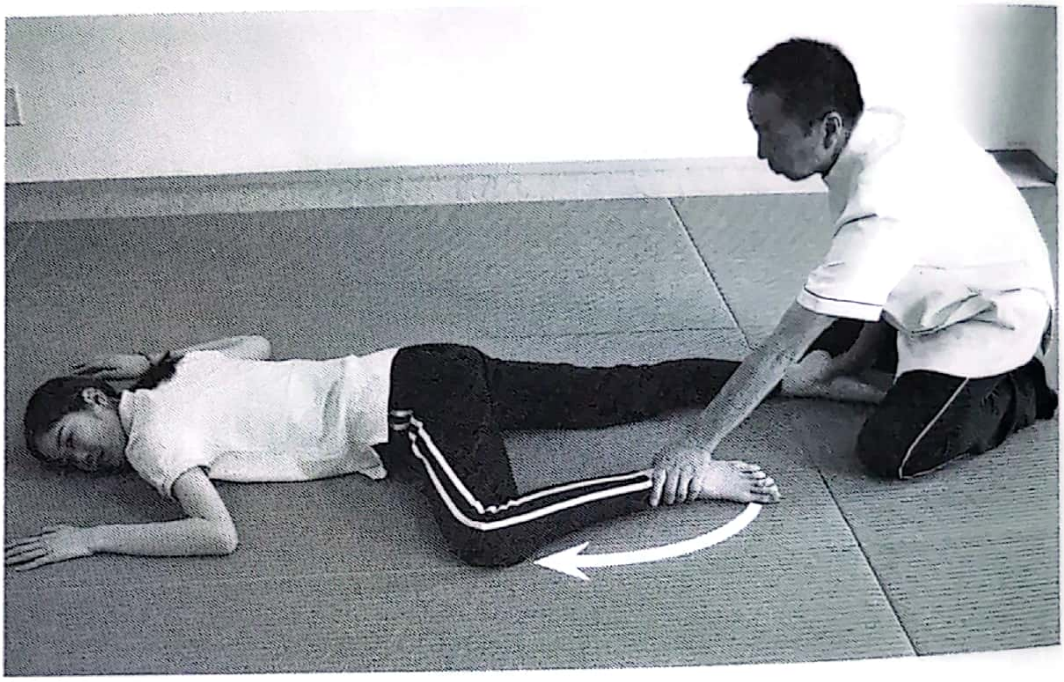
1

2



二人操体

本人は動診を行い、引き上げやすい方を相手役に伝える。相手役は引き上げる方の足首をつかみ、反対の足は踵が下がらないよう手を添える。本人はこの状態から操法をはじめ、相手役は引き上げようとしている動きを少し邪魔するように軽い抵抗を与える。



第4章

全身各部位の操法

CamScannerでスキャン

第3章で操体法の基本４法についてその行い方を述べました。

基本４法を行うことで骨盤の歪みが解消されます。この状態を建物（家）に例えるならば家の土台（基礎）の歪みが解消された状態といって良いでしょう。

前にも述べましたが、身体は繋がっているため基本４法を行う際、上手に足元から腰、胴体、腕、首へと連動させて操法を行うことが出来れば全身の歪みを解消することが可能ですが、かなりの熟練が必要です。

この章では、基本４法で解消しきれなかった歪み、胸椎・頸椎および各関節の歪みを解消する操体法を紹介します。

例えれば、建物の各部分、例えば屋根であったり、外壁、扉、玄関、窓といった部分の歪みを無くしていく操法です。

やり方はこれまでと同じです。

ゆっくり動かして動きやすい方を探る、身体からの声を聴く、「動診」を行い、動かしやすい方にゆっくり息を吐きながら動かし、溜める（3～5秒）、そして瞬間脱力です。2～3呼吸おいて同じ動きを3回程度繰り返す。その後、「再動診」を行い、変化を確認します。

重要なことなので何度も申し上げますが、しっかり身体からの警告サインである痛み、違和感を感じることです。そして違和感を感じたらそれ以上動かさないことが重要です。決して無理に動かさないでください。無理に動かすことで身体はさらに歪むのです。

なお、同じ操法をうつ伏せ、仰向け、椅子に座った状態等で紹介しています。これは、どの状態で操法を行うかで連動のし易さや連動の部位が異なってくるためです。

いろいろと試してみて自分の体からの声に耳を傾けてみてください。

本章「全身各部位の操法」の構成

ここでは細かな部位、さまざまな動きに応じた操法をご紹介していきます。

最初から順番に全部行え、というものではありません。皆さんそれぞれの、ご自身の身体状態に応じた、また、どういう運動をグレードアップさせていきたいのか、といった目的に応じて、ご自身で操法を選んでください。

本パートは以下のように部位別に構成しています。

1 足
2 膝
3 腰
4 腹
5 手首
6 腕
7 頭

8 首

9 上体

また、それぞれの部位につき、仰臥位（仰向けに寝る）、伏臥位（うつぶせに寝る）、椅坐位（椅子に座る）、という3種のポジションを掲載しています。

この中には、今のあなたの動きを改善するものが必ずあります。それは、これだけ数多くのメニューがあるから、という意味ではありません。今のあなたを悩ませているところの、まさにその身体の声を聴くための手段が、ここに必ずあるからです。

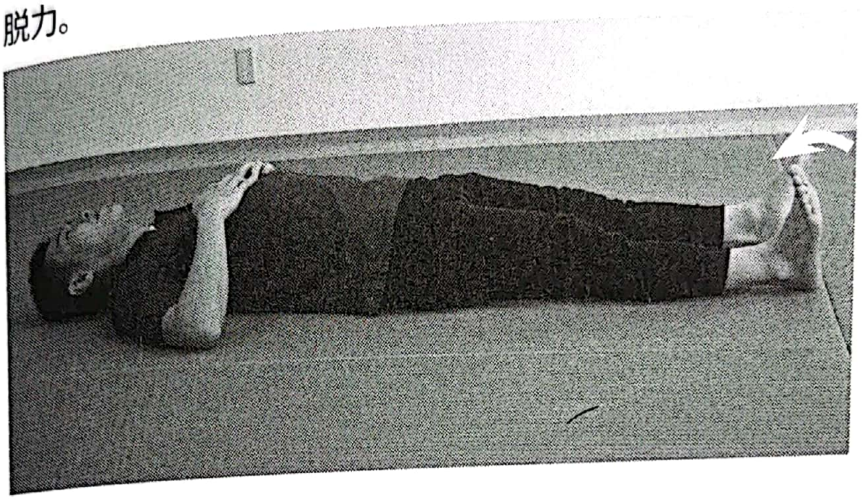
基本的に操体法は、94ページにあげた原則に則っていれば、どんな動きにも応用がききます。先述の通り、人間の身体の動くところは、必ず戻せるようにできています。つまり必ず〝対〟になっているので、必ず操体法を適用することができるのです。

本章では部位別に、非常に数多くの操法をご紹介します。おそらくほとんどの方が必要とする動きが入っていると思いますが、仮に見つからなくても、ご自身がスポットを当てたい動きの〝対構造〟を見つけて、ぜひ操体法の原則に沿って行ってみて下さい。

1
足

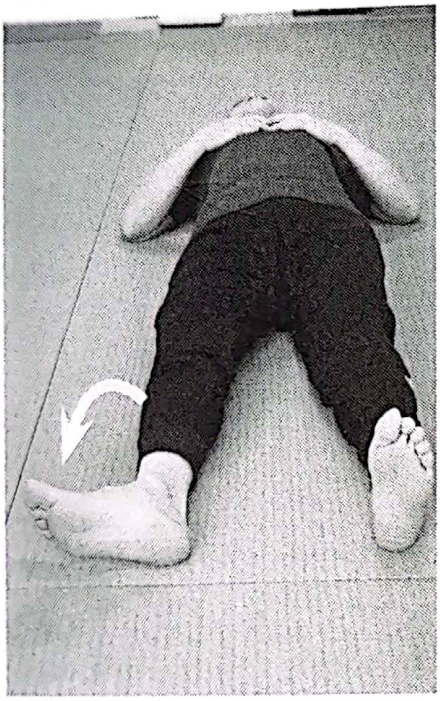
足①（仰臥位）足首屈伸

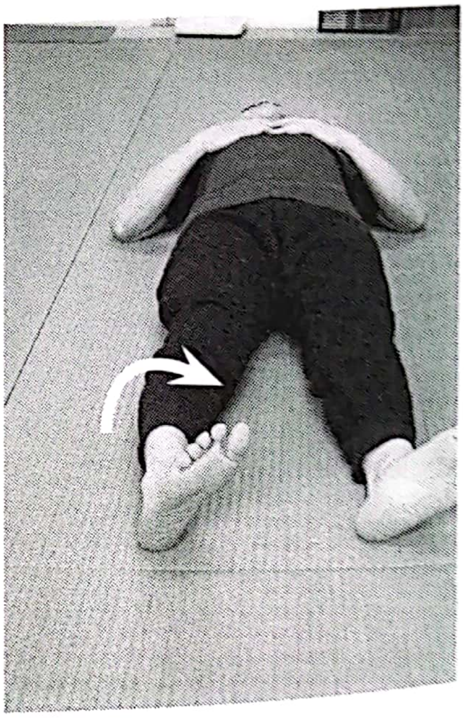
仰向けに寝て、片足ずつ　足首を曲げたり、伸ばしたりして動かしやすいほうを確認する。
動かしにくい方から動かしやすい方につま先をゆっくり動かす。心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。



足② (仰臥位) つま先内外回し

仰向けに寝て、片足ずつ、つま先を内側に回したり、外側に回したりして動かしやすいほうを確認する。
動かしにくい方から動かしやすい方につま先をゆっくり回していく。心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。





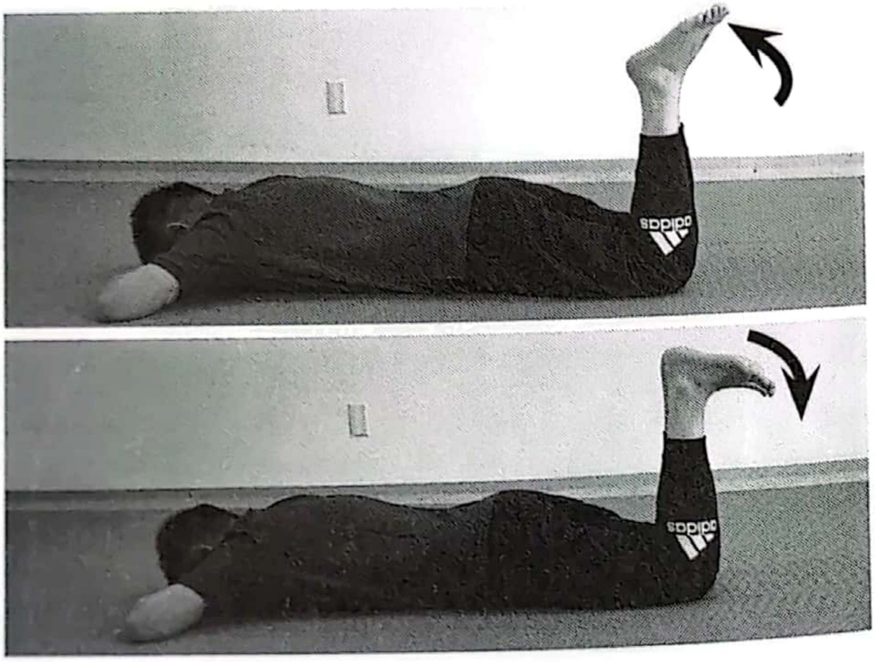
足③（仰臥位）つま先内外捻り

仰向けに寝て、片足ずつ　足首を内側に捻ったり、外側に捻ったりして動かしやすいほうを確認する。
動かしにくい方から動かしやすい方につま先をゆっくり捻っていく。心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

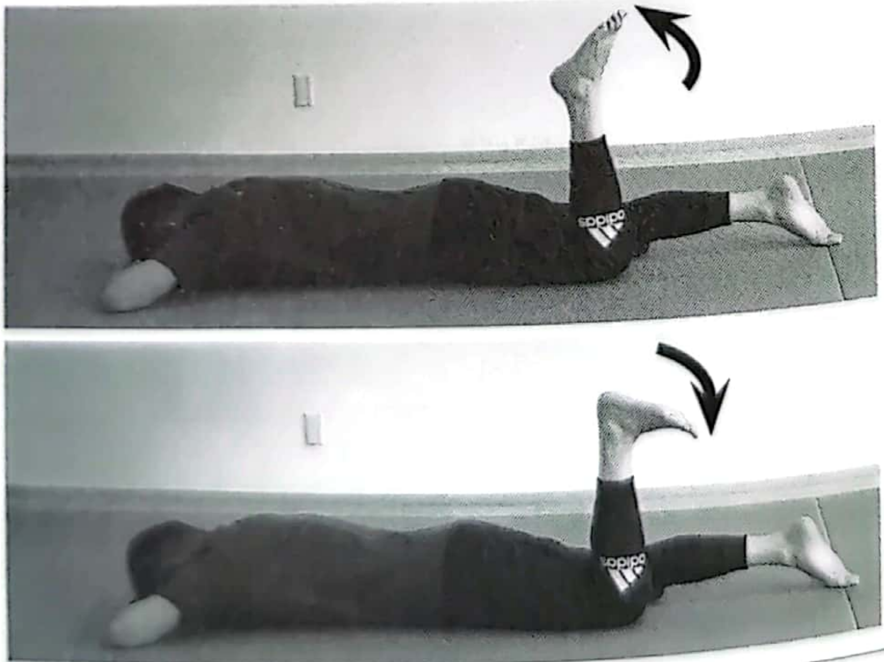
CamScannerでスキャン

足④（伏臥位）足首屈伸

うつ伏せになり膝を立てる。足首を曲げたり、伸ばしたりして動かしやすい方を確認する。
動かしにくい方から動かしやすいほうにつま先をゆっくり動かす。心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。
両足同時に行ったり、片足ずつ行ったりしてみる。
うつ伏せで行うことで腰への連動が行いやすくなる。



両足

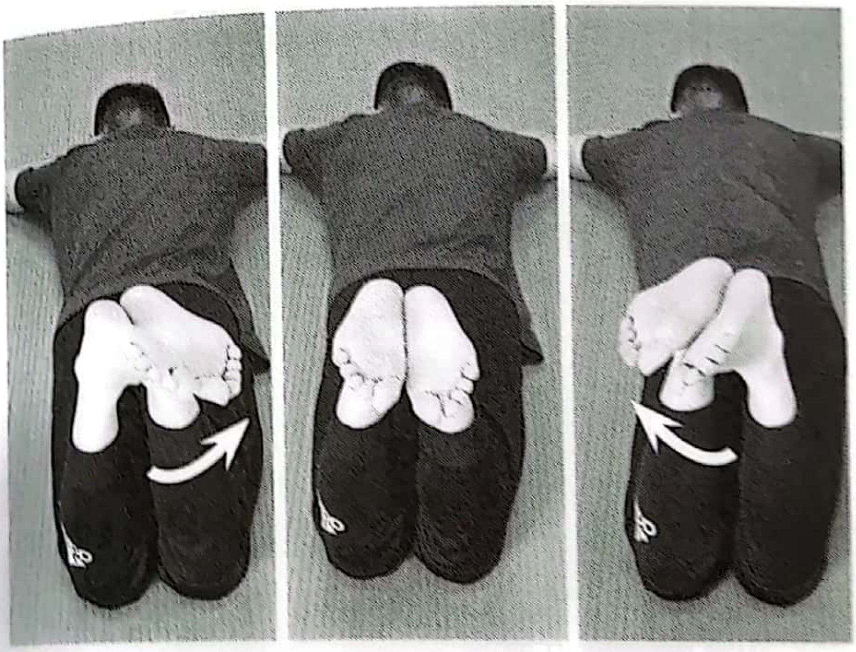


片足

CamScannerでスキャン

足⑤（伏臥位）両つま先左右回し

うつ伏せになり膝を立てる。踵を中心につま先を左右に動かす。動かしやすい方を確認する。
動かしにくい方から動かしやすい方につま先をゆっくり動かす。心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。
両足同時に行ったり、片足ずつ行ったりしてみる。
うつ伏せで行うことで腰への連動が行いやすくなる。

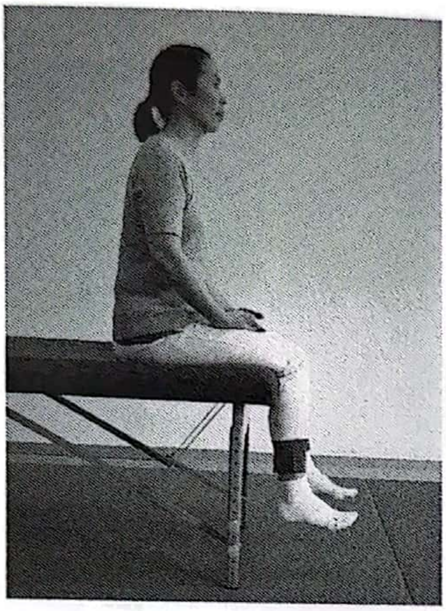


両足

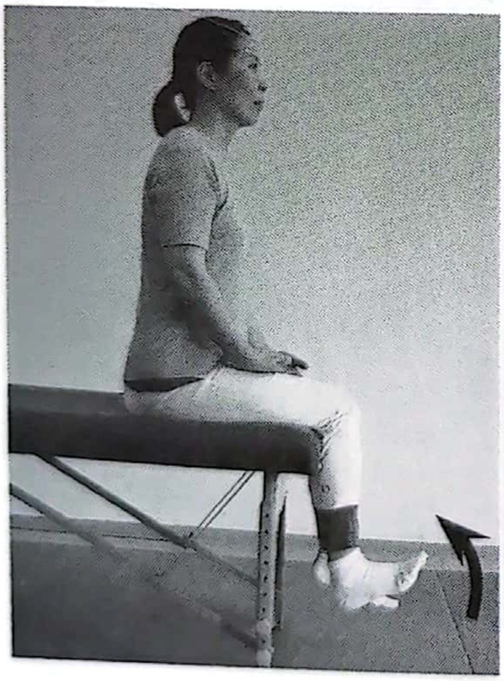
片足

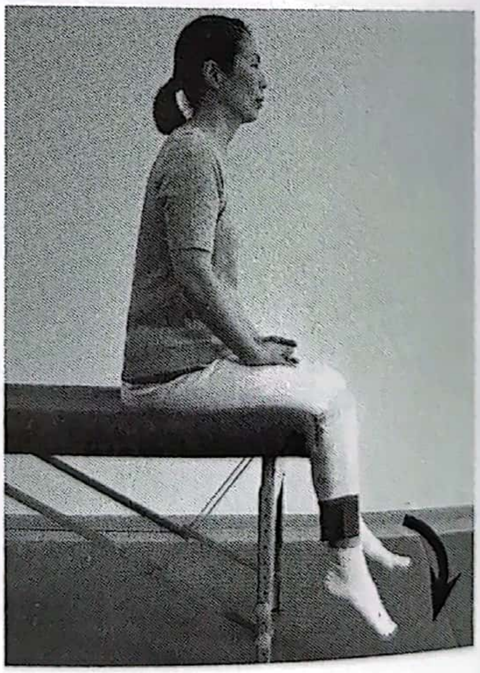
足⑥（椅坐位）足首屈伸

足が地面につかない高さの椅子に腰かけ、手のひらを上向きにして腿の上に乗せる。片足ずつ、足首を曲げたり、伸ばしたりして動かしやすい方を確認する。
動かしにくい方から動かしやすい方につま先をゆっくり動かす。心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。



基本

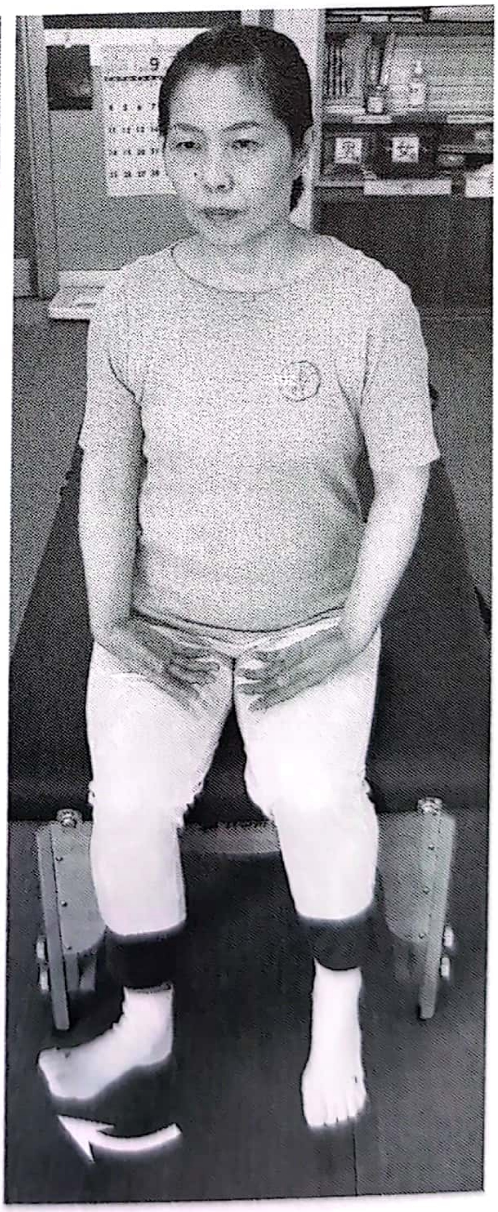




CamScannerでスキャン

足⑦（椅坐位）つま先内外回し

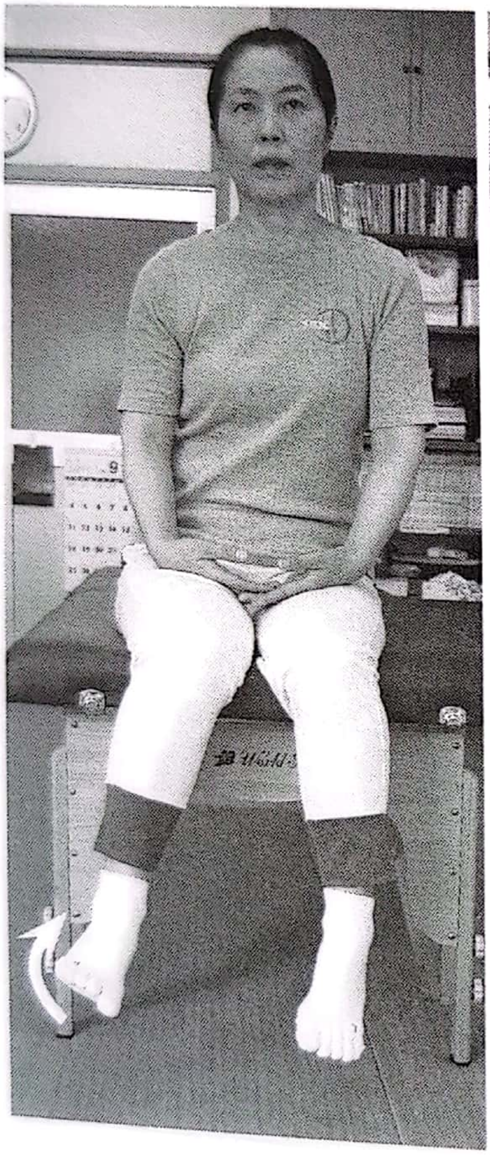
足が地面につかない高さの椅子に腰かけ、手のひらを上向きにして腿の上に乗せる。片足ずつ、つま先を内側に回したり、外側に回したりして動かしやすい方を確認する。
動かしにくい方から動かしやすい方につま先をゆっくり回していく。心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。

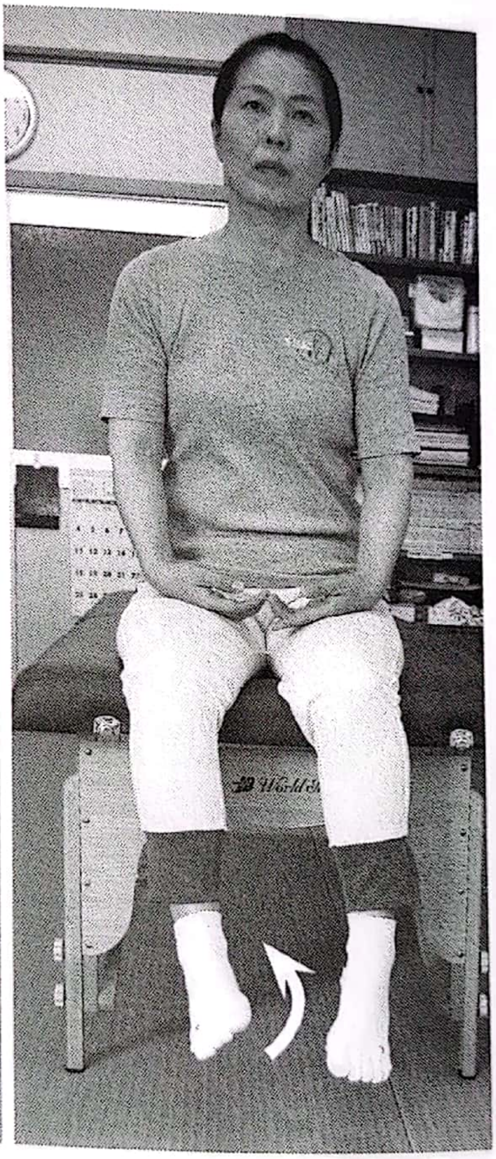


CamScannerでスキャン

足⑧（椅坐位）つま先内外捻り

足が地面につかない高さの椅子に腰かけ、手のひらを上向きにして腿の上に乗せる。片足ずつ、足首を内側に捻ったり、外側に捻ったりして動かしやすい方を確認する。
動かしにくい方から動かしやすい方につま先をゆっくり捻っていく。心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。



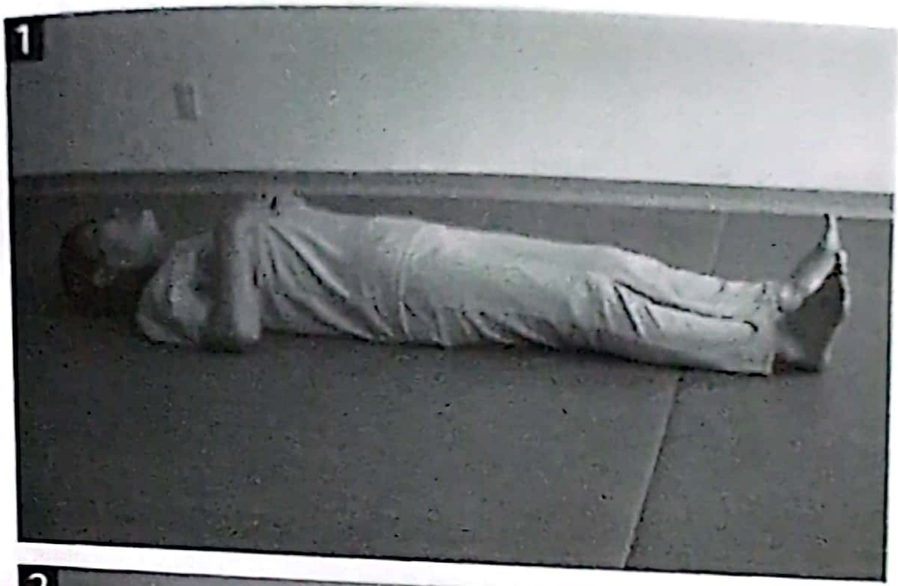


2 踵

踵①（仰臥位）踵左右押し

仰向けに寝て左右の踵を押し出す。この動きは、基本4法の一つ「踵左右伸ばし」に似ているが、違いは踵を押し出す際につま先を反らせること。押し出しやすい方が確認出来たら、押し出しやすい方の足の踵をゆっくり息を吐きながら、踵を反らしてゆっくり伸ばす。心地よいところで止めてタメを作り3〜5秒後に瞬間脱力。

1



2

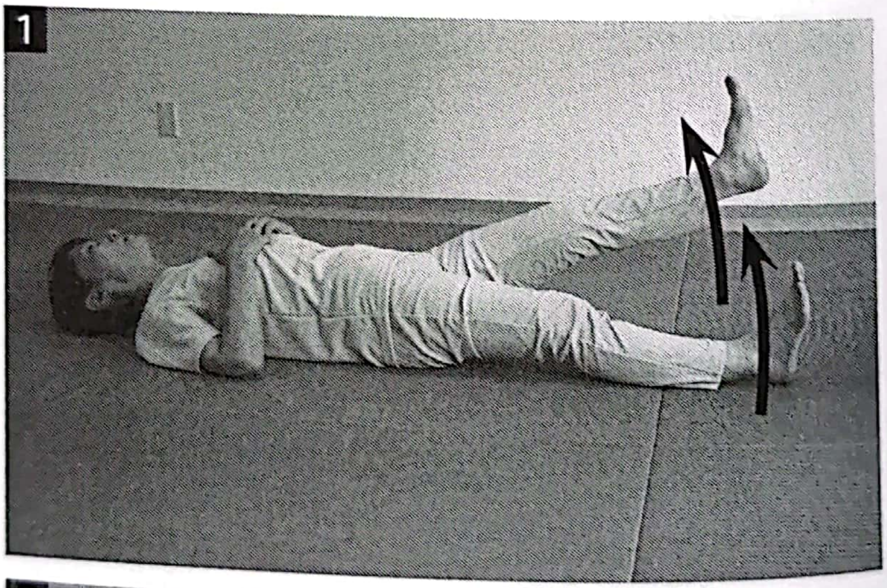
CamScannerでスキャン

踵② （仰臥位） 踵左右押さえ

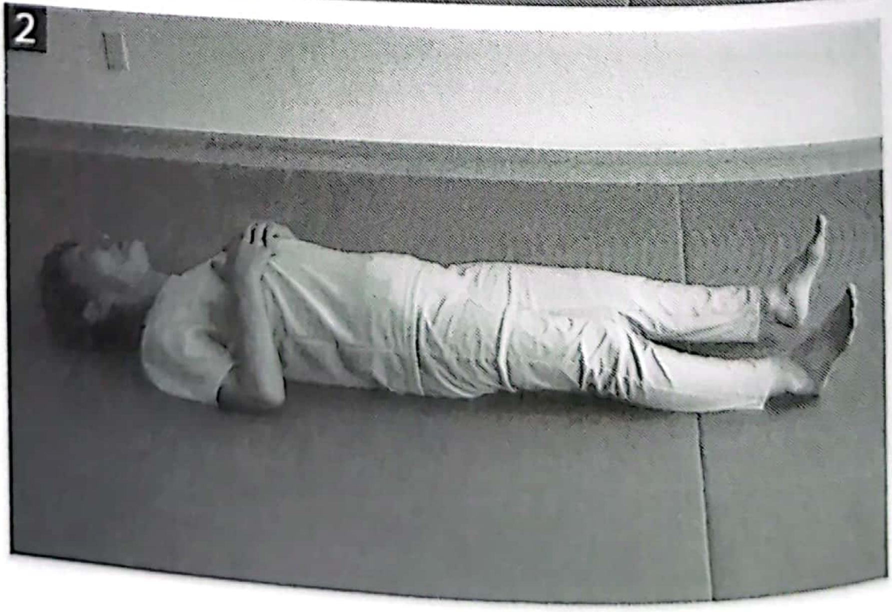
仰向けに寝て両手はお腹の上に置く。左右の足を交互に上げてみて、上げにくいほうの足を確認する。上げにくい方の足が分かったらその足の踵を下にゆっくり踏み込む。心地良いところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。

※これは左右の足を確認したのち、片方の足の動きを判断している。上げる動きがしにくいので、上げにくい方の足を下す動きをする。この操法は、よく混乱する人がいる。

1



2

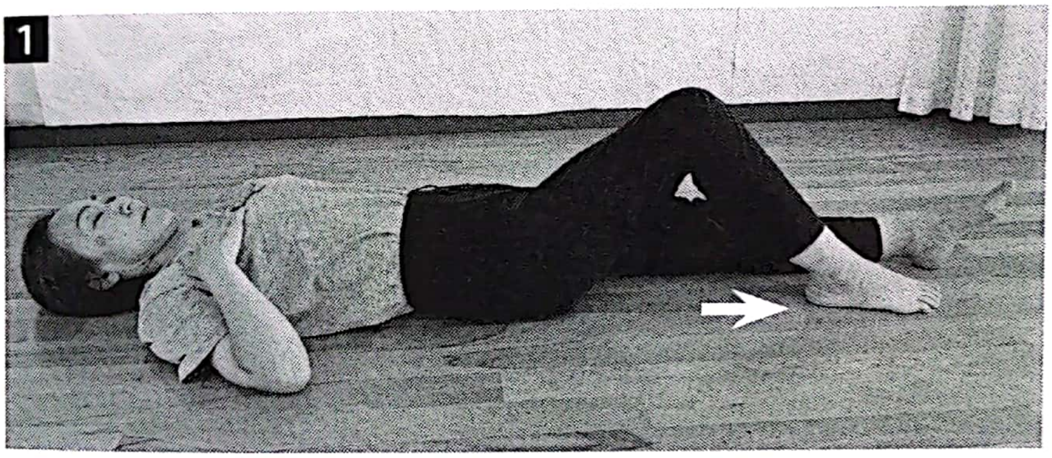


CamScannerでスキャン

膝① (仰臥位) 膝上げ下げ

仰向けに寝て手はお腹の上か、胸の上に置く。片足ずつの操法なので、左右行う。片足を 90 度に立てて、そこから足を前に出す方とお尻の方へ引き寄せる動きのどちらが膝の動きがいいかを確認する。
膝が楽な方へゆっくり息を吐きながら、動かしていき、心地良いところで止めて、タメを作り 3 〜 5 秒後に瞬間脱力。

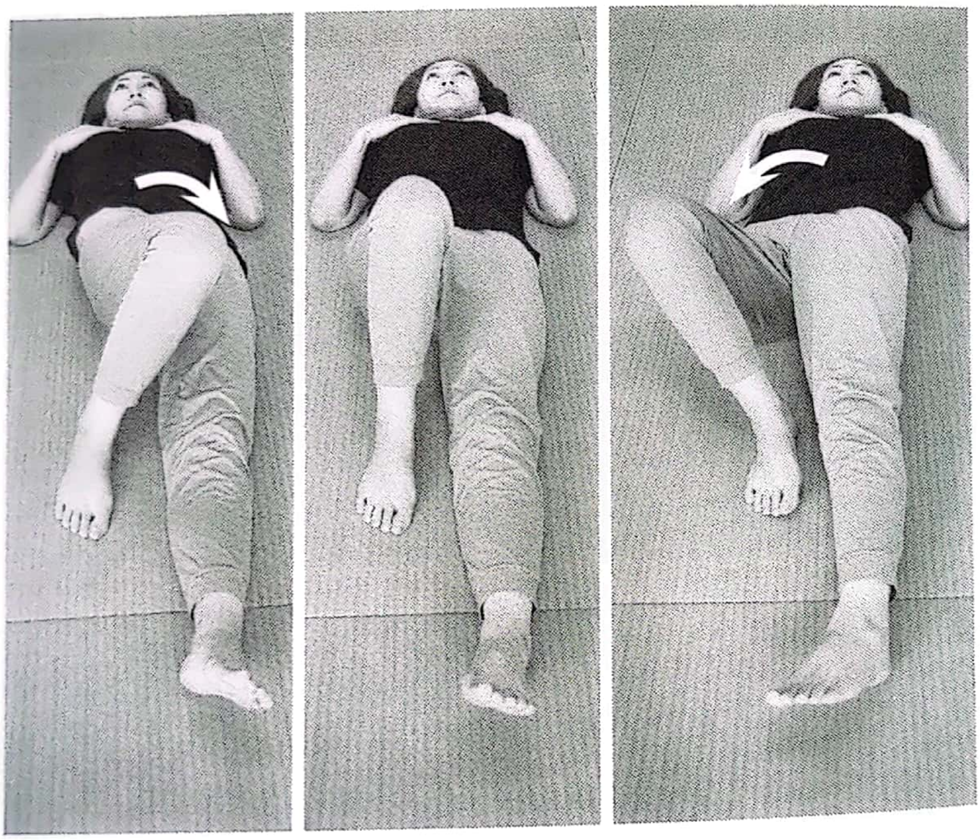
1



2

膝② （仰臥位） 片膝曲げ捻転

仰向けに寝て手はお腹の上か胸の上に置く。片膝を立てた状態でその足を内側・外側へ倒しながら身体を捻転させ動かしやすいほうを確認する。
動かしやすい方が分かったらその方向へゆっくり動かしていく。心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。片足ずつ、両足とも行う。



膝③（仰臥位）膝前伸ばし

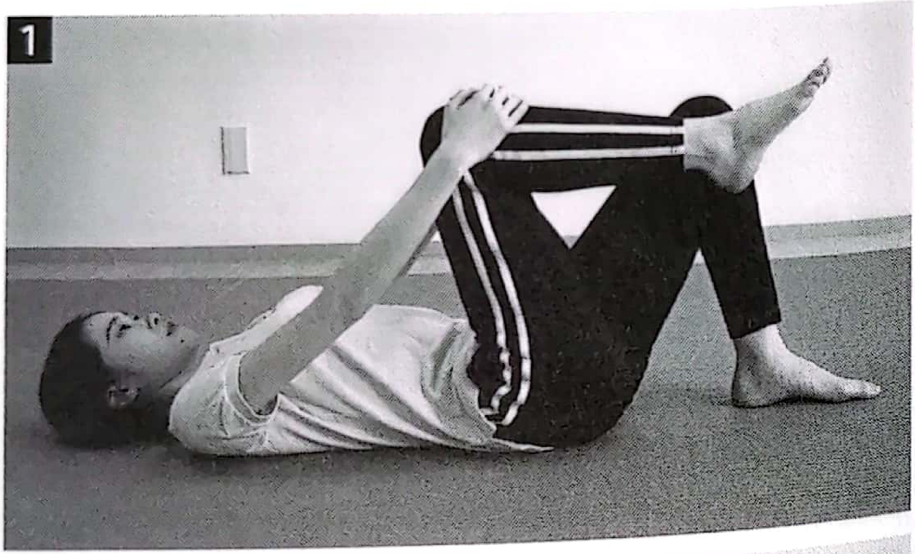
仰向けに寝て手はお腹の上か、胸の上に置く。90度に両膝を立てる。（無理のない範囲で）両足は、腰幅くらいに開きます。片足ずつ､膝を前方へ押し出し（その時少し腰が浮く）て、動きやすい方を確認する。
動きやすい方がわかったら、膝をゆっくり息を吐きながら、動かしていき、心地よいところで止めて、タメを作り３～５秒後に瞬間脱力。（動きは、１mm、２mmの世界）

CamScannerでスキャン

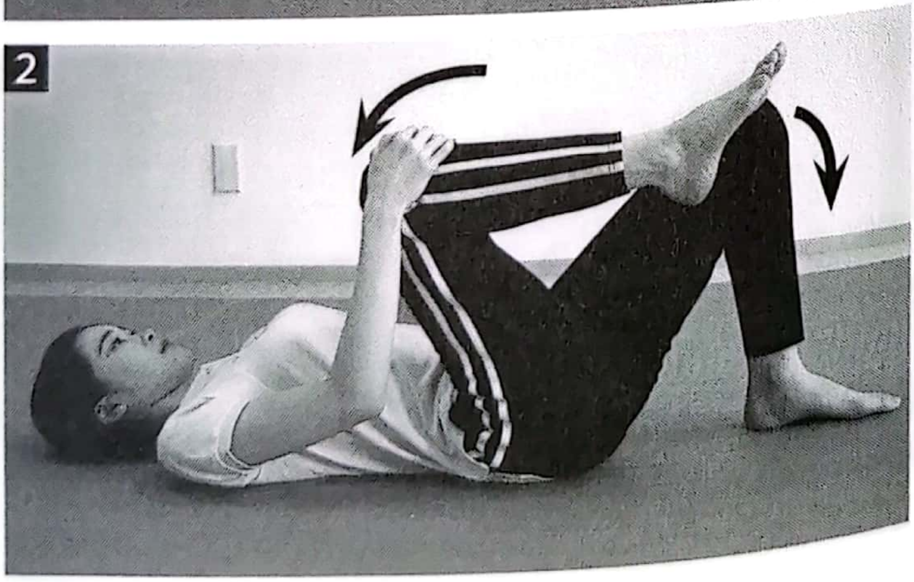
膝④（仰臥位）片膝抱え

仰向けに寝て両膝を立てる。角度は、90度位。両手または、片手で膝を抱えるようにお腹の方へ引き寄せて、左右の動きの変化を確認する。
引き寄せやすい方が決まったら、ゆっくり息を吐きながら、引き寄せやすい方は引き寄せ、反対の足は、踏み込む（地面を押すようなイメージ）。心地良いところで止めて、タメを作り3～5秒後に瞬間脱力。

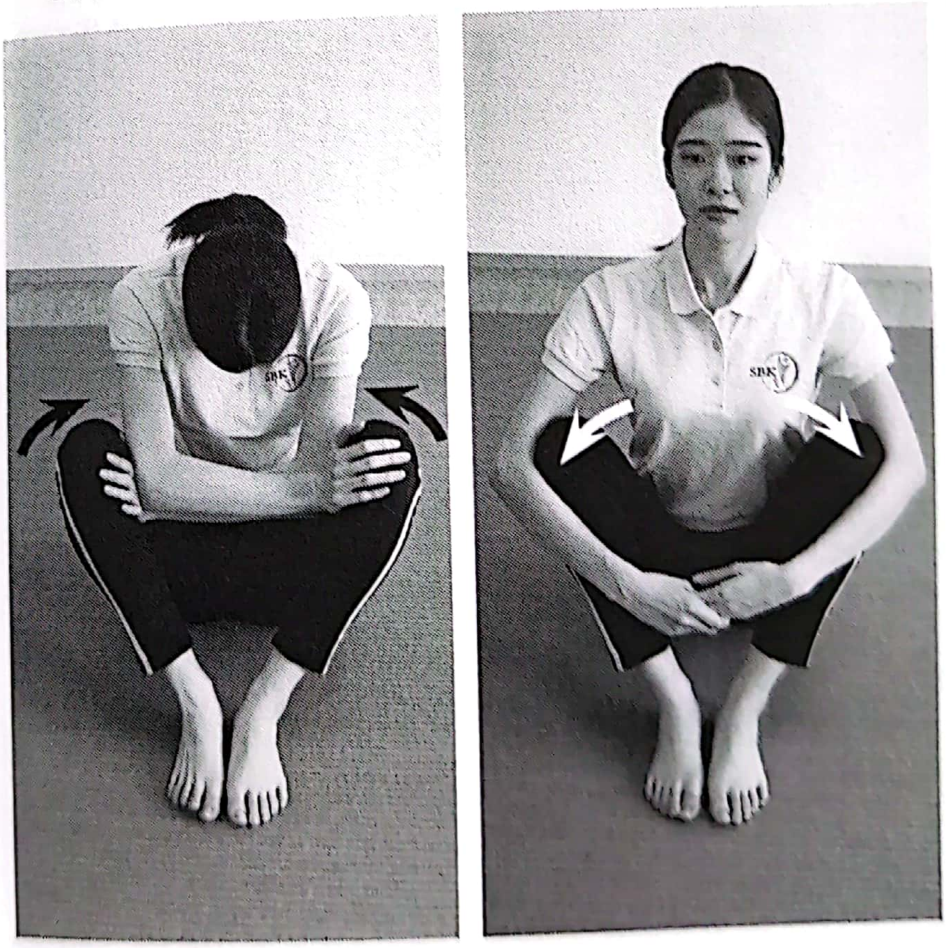
1



2

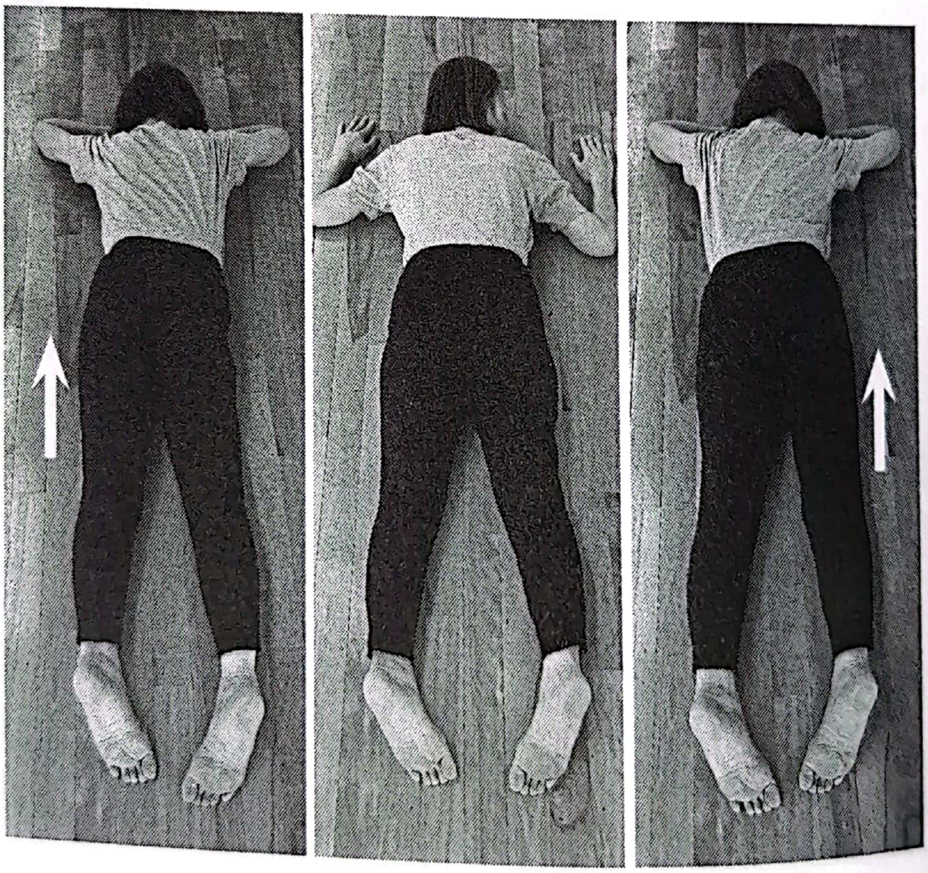


座った状態で行う。両膝を立てて、膝頭を外へ倒して行く方と内側へ閉じる方とどちらが、動きやすいかを確認する。
動きやすい方が決まったら、ゆっくりと息を吐きながら、動かしていく。この時、腕を使って、軽く止めるようにする。
心地良いところで止めて、タメを作り３～５秒後に瞬間脱力。
※足元は、両足共付けた状態で行う。
※開く方がいい場合は、両腕で開く方を止める（右写真）。逆に閉じる方がいい場合は、両手の肘を使って止める（左写真）。



膝⑥（伏臥位）膝頭左右上げ

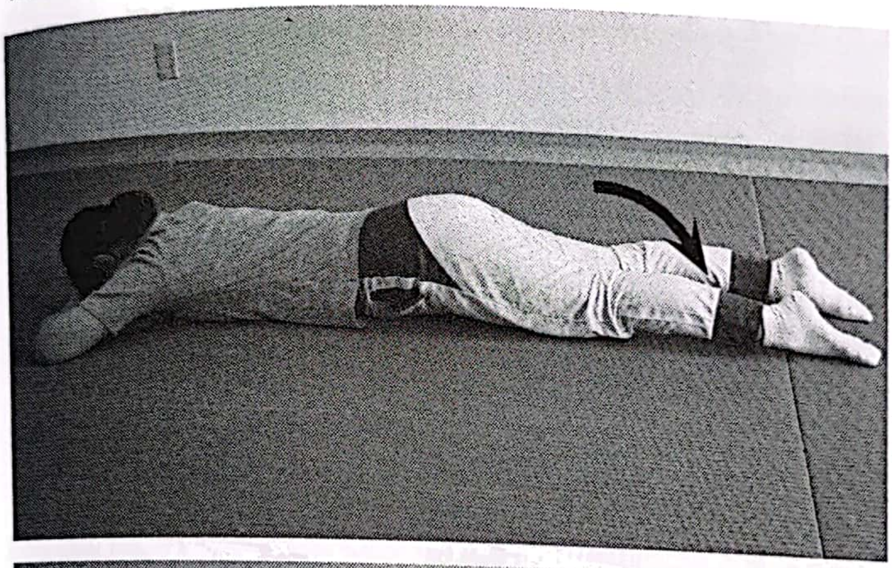
うつ伏せに寝て左右の膝を交互に上げ、どちらが上げやすいかを確認する。
上げやすい方の膝をゆっくりと上げて行き、心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。

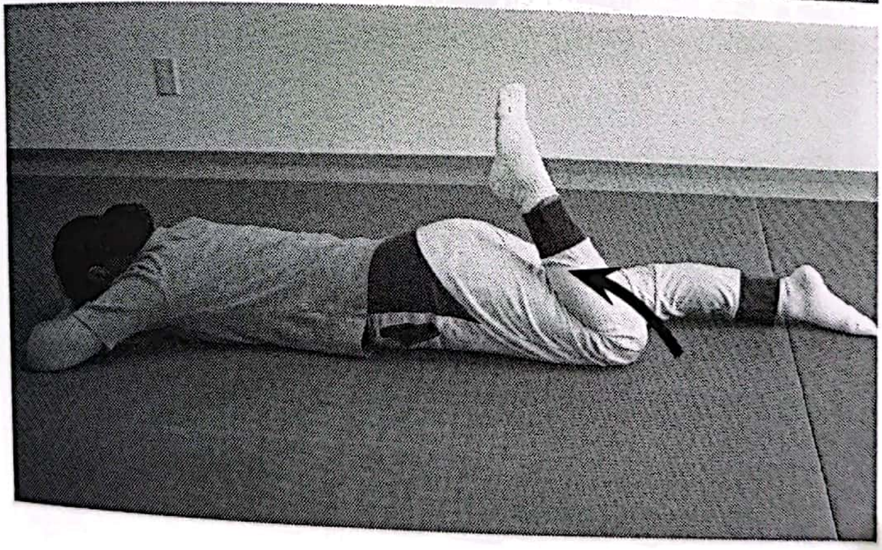


CamScannerでスキャン

膝⑦（伏臥位）膝左右屈伸

うつ伏せに寝て、片膝を立て、そこから膝を曲げたり、伸ばしたりして動かしやすい方を確認する。
動かしにくい方から動かしやすい方へゆっくり動かす。心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。片足ずつ、両足とも行う。

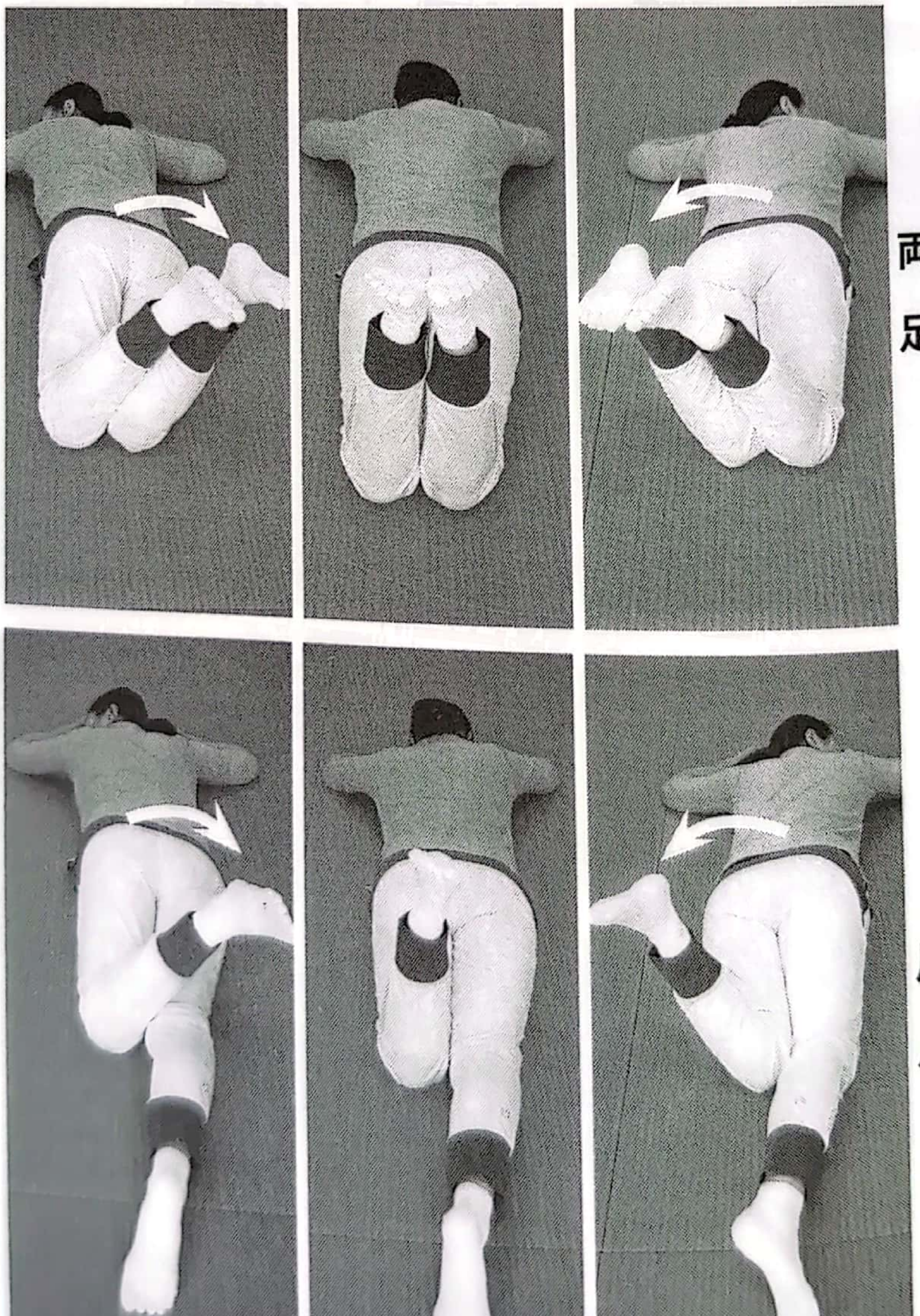




CamScannerでスキャン

膝⑧（伏臥位）両膝左右倒し

うつ伏せの状態から両膝を 90 度に立てる。両足を左右に倒して動かしやすい方を確認する。
動かしやすい方へゆっくりと倒していき心地よいところで止めてタメを作り 3 ～ 5 秒後に瞬間脱力。
片足ずつ行ったり、膝の間隔を広げたり、狭めたりして行う。



両足

片足

CamScannerでスキャン

膝⑨（椅坐位）膝左右上げ下げ

足が地面につかない高さの椅子に腰かけて行う。手のひらを上向きにして腿の上に乗せ、左右の膝を交互に上げて、上げやすい方を確認する。
上げやすい方の膝上に両手を下向きにして乗せ、ゆっくり膝を上げていく。心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

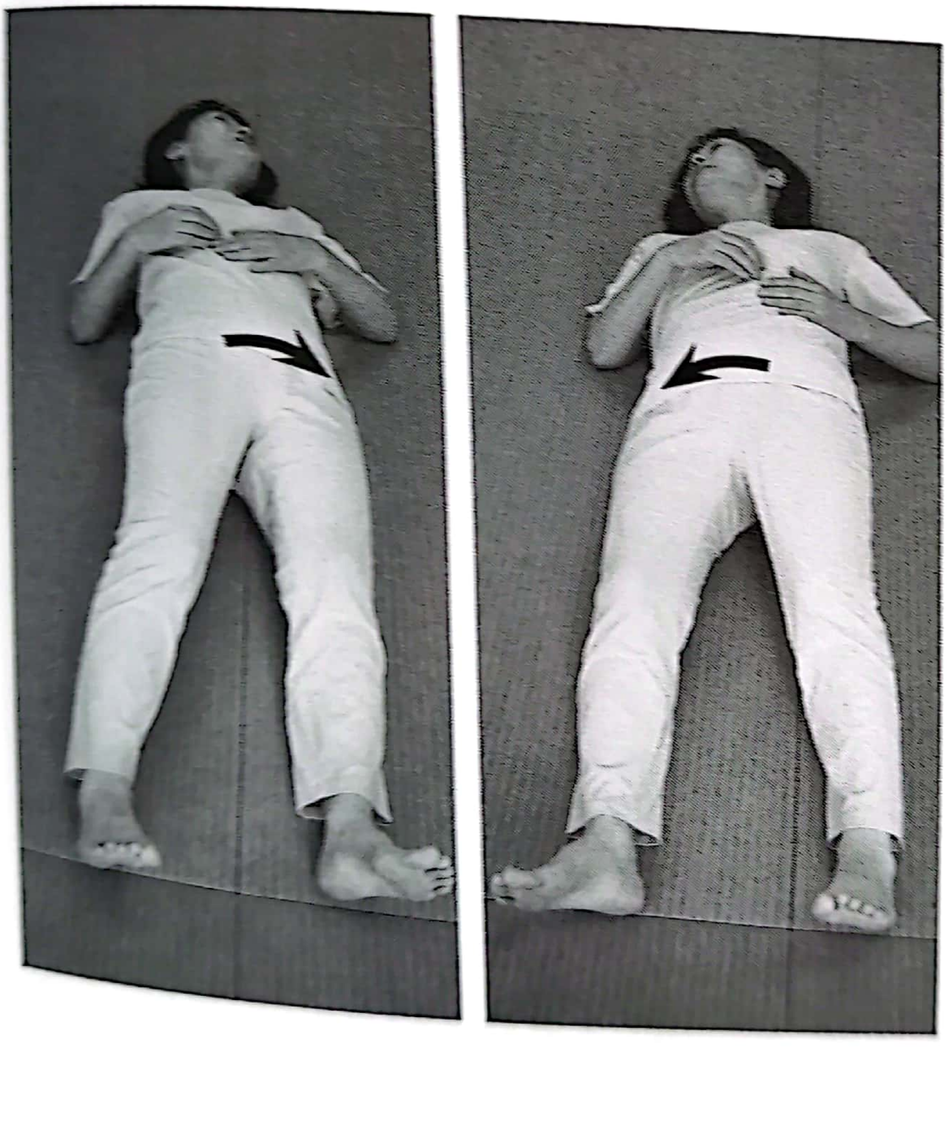
CamScannerでスキャン

腰①（仰臥位）腰左右側屈

仰向けに寝て手はお腹の上か、胸の上に置く。両膝を立て足は腰幅に開く。腰を左右に振り（横にスライドさせる）、動かしやすい方を確認する。
動かしやすい方へ、ゆっくりと息を吐きながら、腰を動かしていく。心地よいところで止めて、タメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

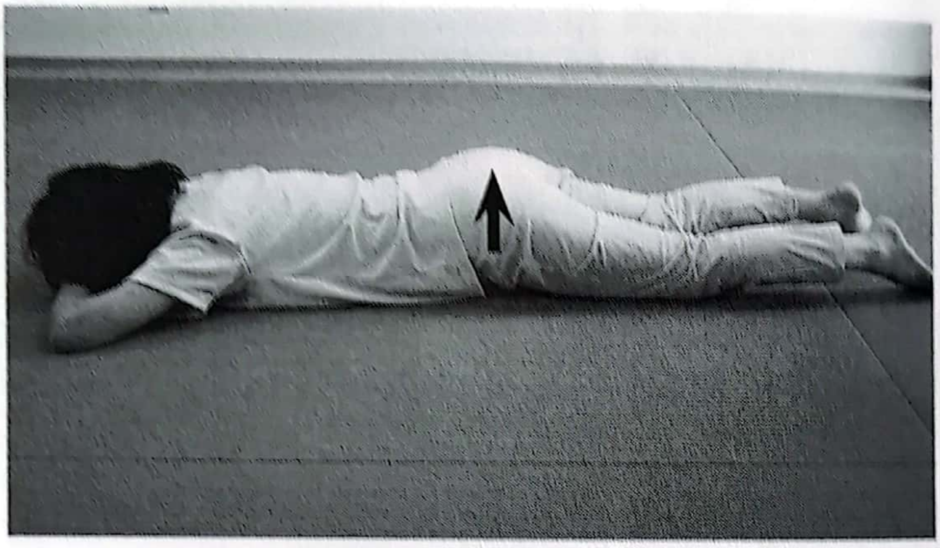
腰②（仰臥位）腰左右捻転

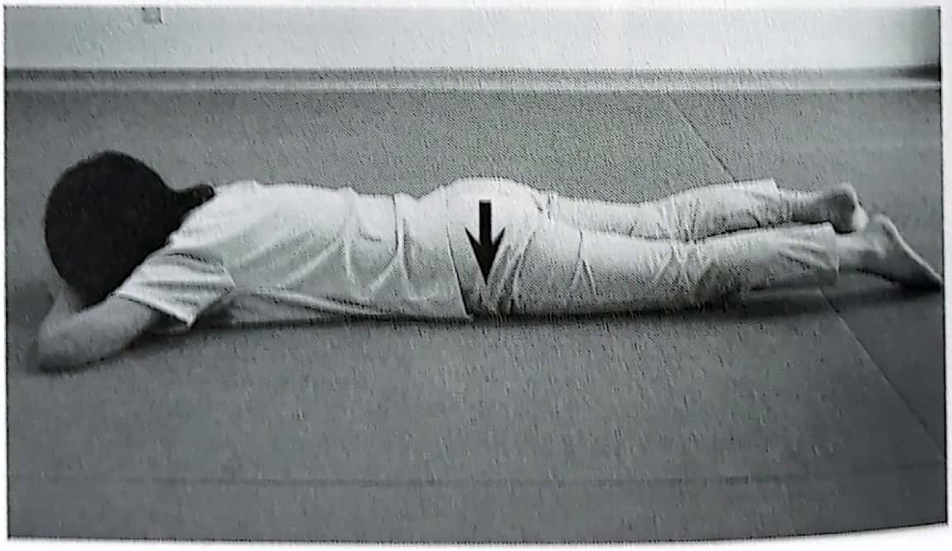
仰向けに寝て手はお腹の上か胸の上に置く。右の腰を左に捻転させるのと、左の腰を右に捻転させるのとで、やりやすい方を確認する。
やりやすい方の腰を反対方向にゆっくり捻転させ、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。



腰③（伏臥位）腰上げ下げ

うつ伏せに寝て、腰を上げる方と下に押し付ける方で、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと腰を動かし、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。





CamScannerでスキャン

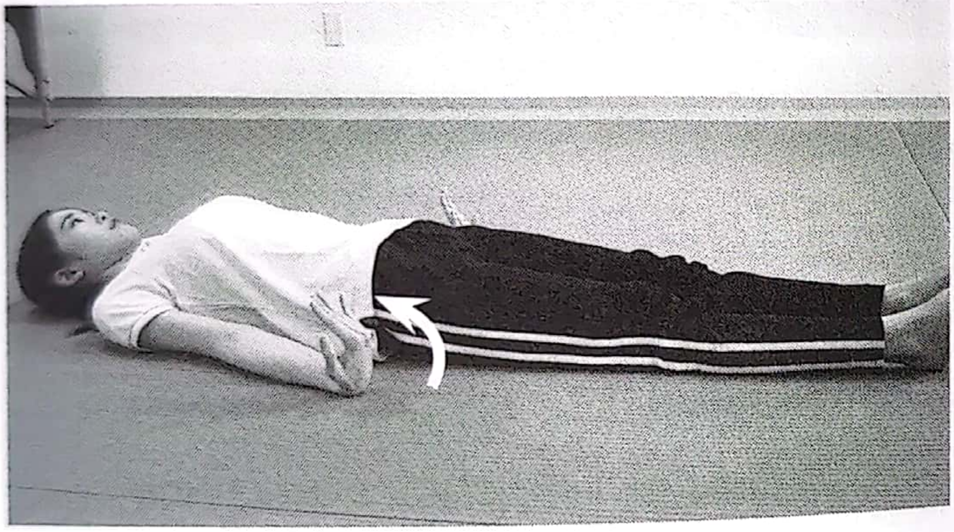
腰④【伏臥位】腰左右捻転

うつ伏せに寝て、腰を左右に捻転させ、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと腰を捻転させて行き、心地よいところで止めてタメを作り3〜5秒後に瞬間脱力。

5 手首

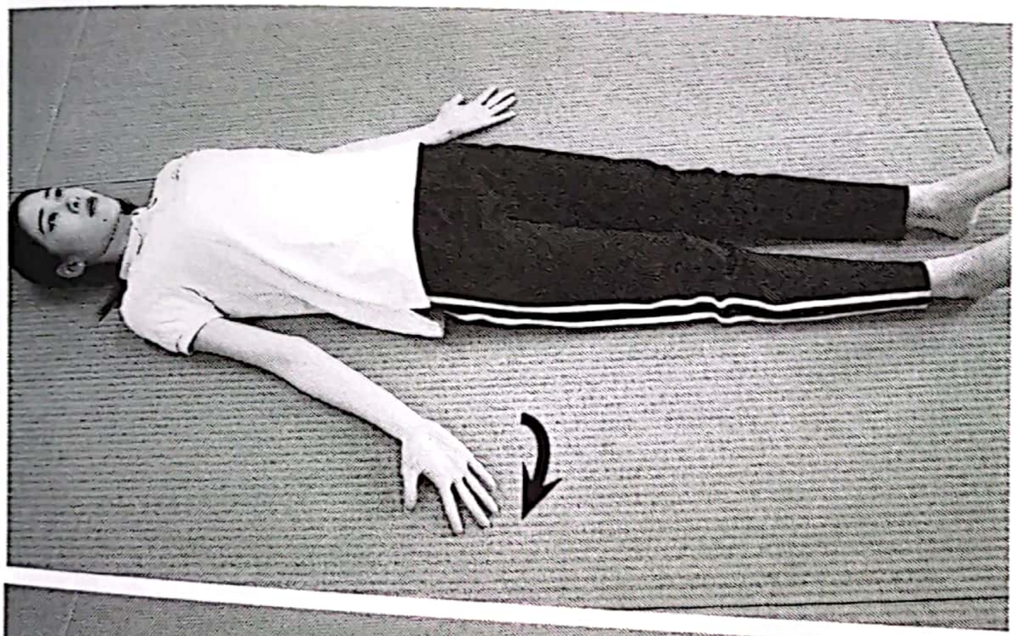
手首①（仰臥位）手首屈伸

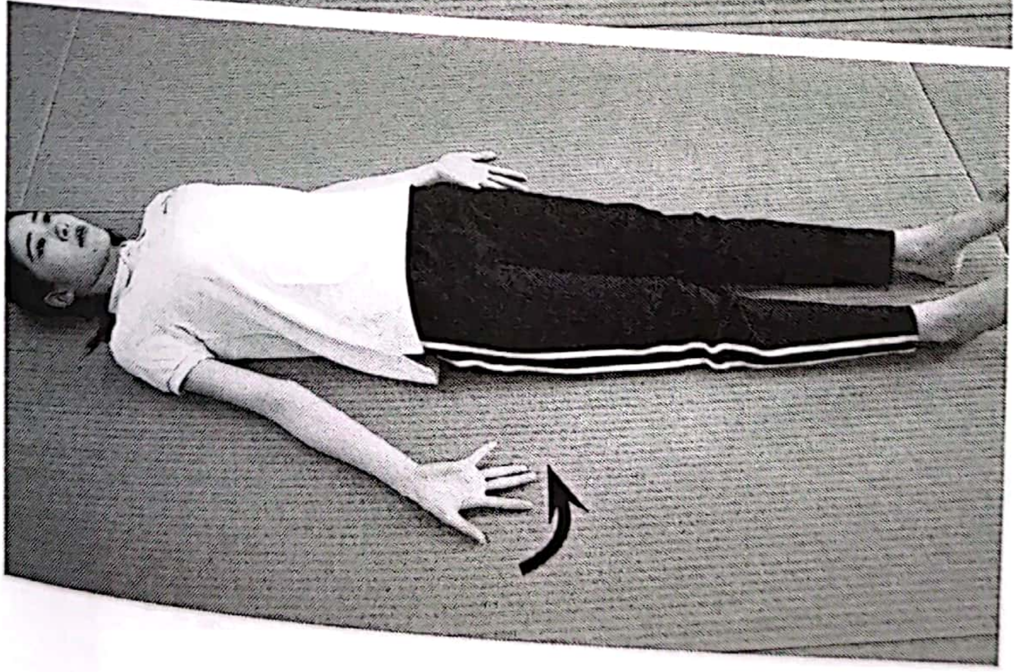
仰向けに寝て手を楽な位置に置き、手首を前後に動かし違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと手首を倒して行き、心地よいところで止めてタメを作り、3～5秒後に瞬間脱力。



手首②（仰臥位）手首内外伸ばし

仰向けに寝て手を楽な位置に置き、手首を親指側、小指側に動かし違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと手首を動かして行き、心地よいところで止めてタメを作り 3 ～ 5 秒後に瞬間脱力。

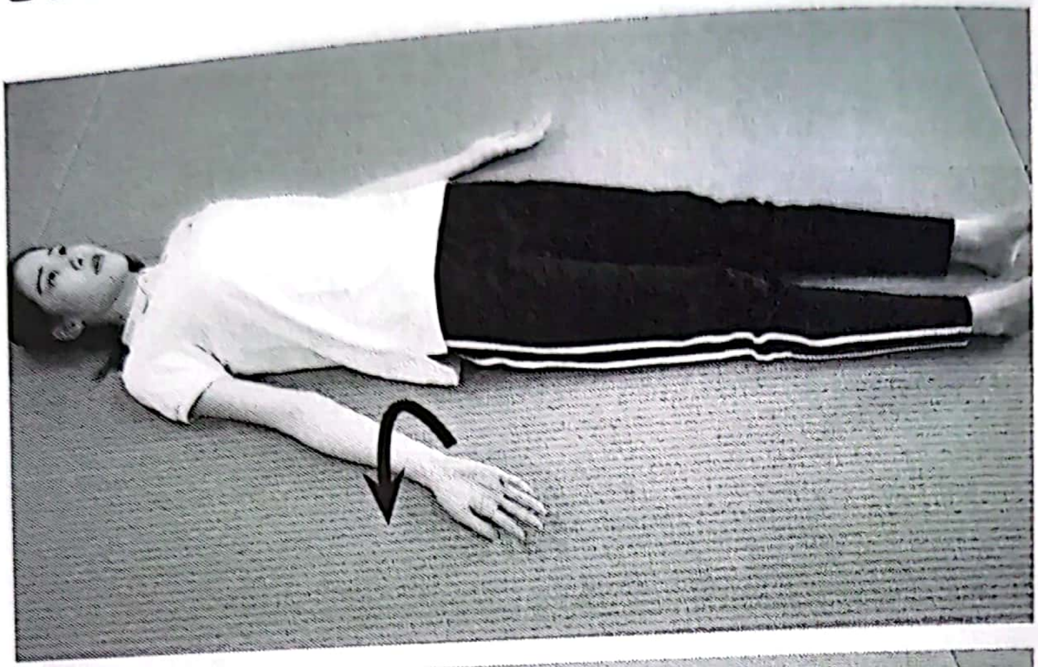


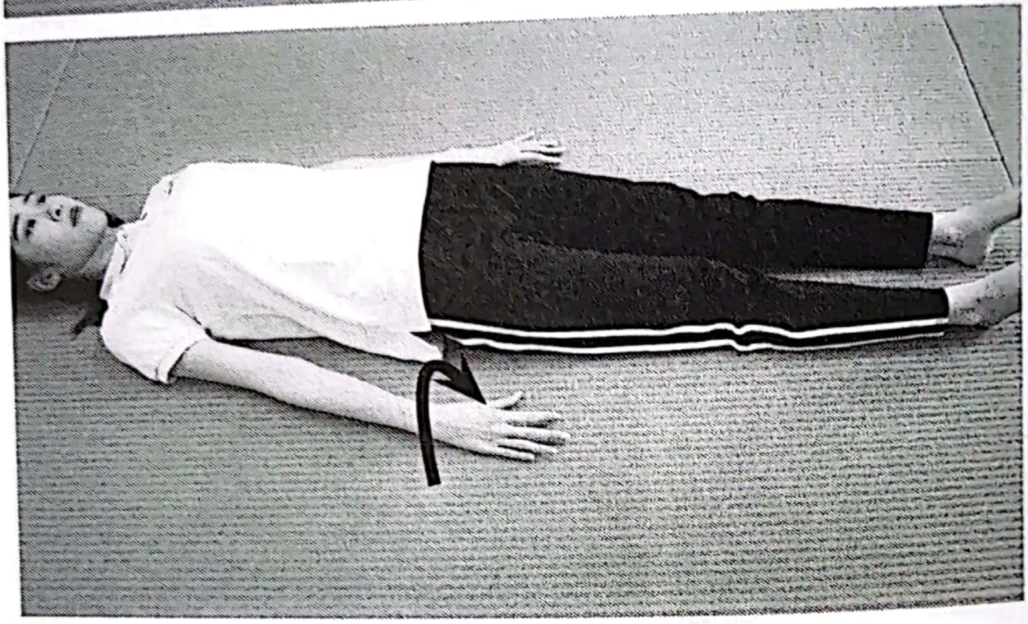


CamScannerでスキャン

手首③（仰臥位）手首内外回し

仰向けに寝て手を楽な位置に置き、手首を親指側、小指側に捻り違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと手首を捻り、心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。





CamScannerでスキャン

手首④（椅坐位）手首屈伸

椅子に腰かけ、手首を前後に動かし違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと手首を倒して行き、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

基本

CamScannerでスキャン

手首⑤（椅坐位）手首内外伸ばし

椅子に腰かけて、手首を親指側、小指側に動かし違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと手首を動かして行き、心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。

CamScannerでスキャン

手首⑥（椅坐位）手首内外回し…

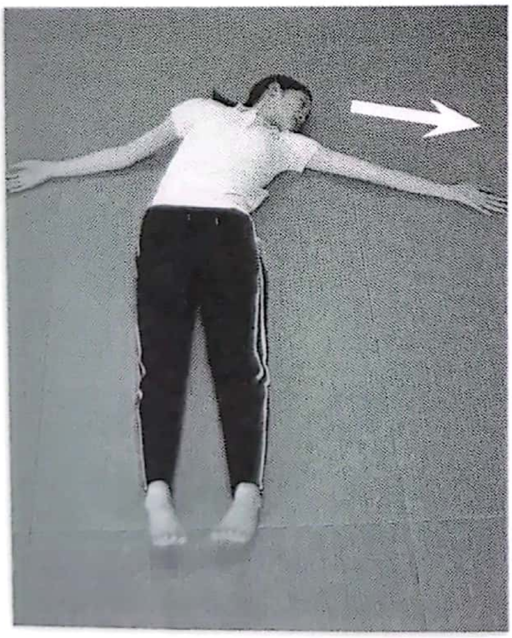
椅子に腰かけ、手首を親指側、小指側に捻り違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと手首を捻り、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

基本

CamScannerでスキャン

腕①（仰臥位）腕左右伸ばし

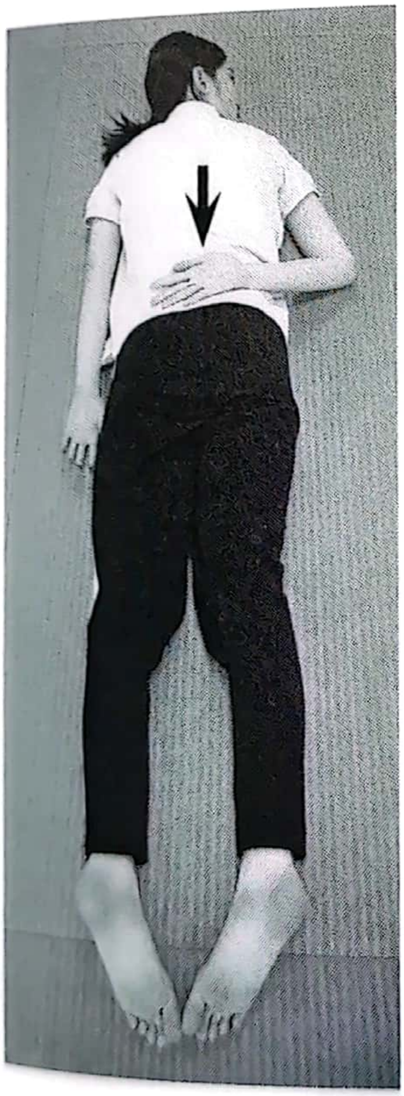
仰向けに寝て腕を開き、右腕を伸ばす動きと、左腕を伸ばす動きを行い違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと腕を伸ばし、心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。

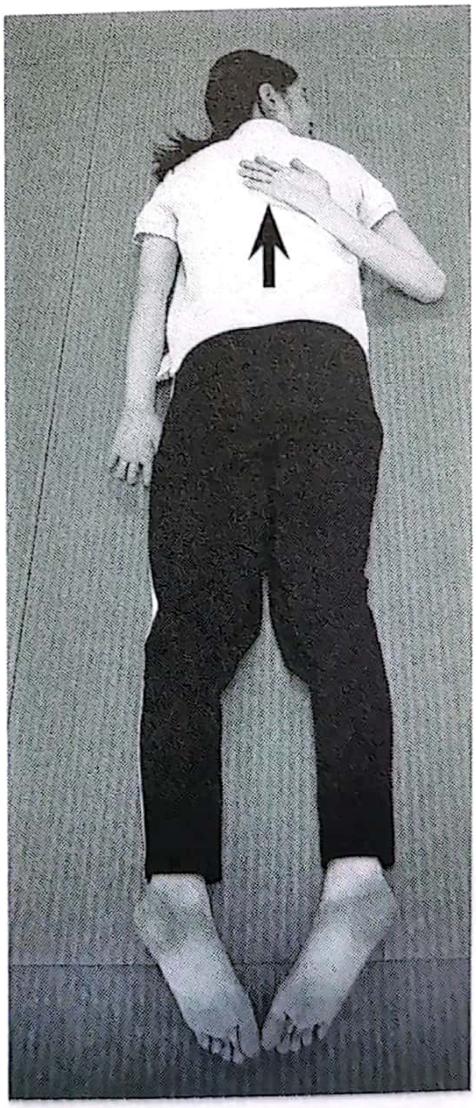


CamScannerでスキャン

腕②（伏臥位）腕上げ下げ

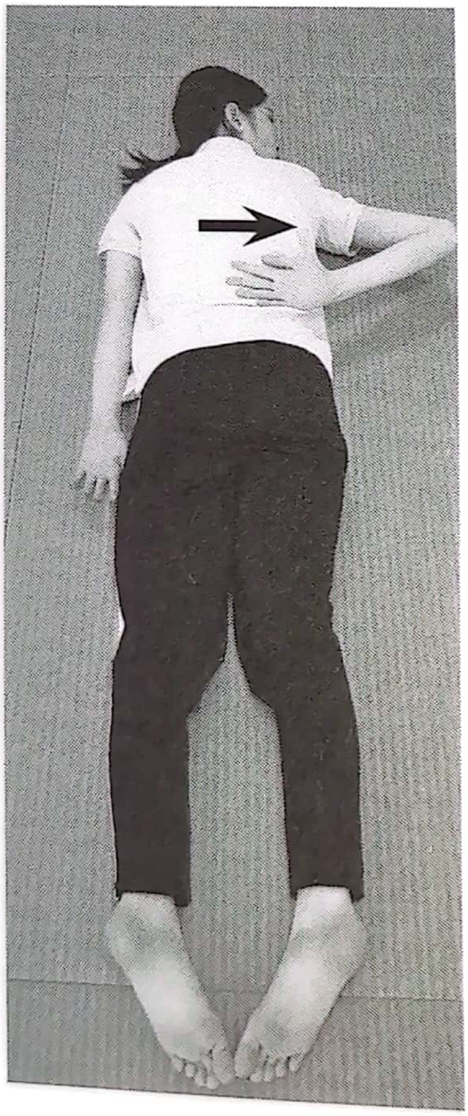
うつ伏せに寝て、小指側を背中につけるか、手のひらを上にして背中に回し乗せる。腕を左右に動かして、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと腕を動かし、心地よいところで止めてタメを作り 3 ～ 5 秒後に瞬間脱力。

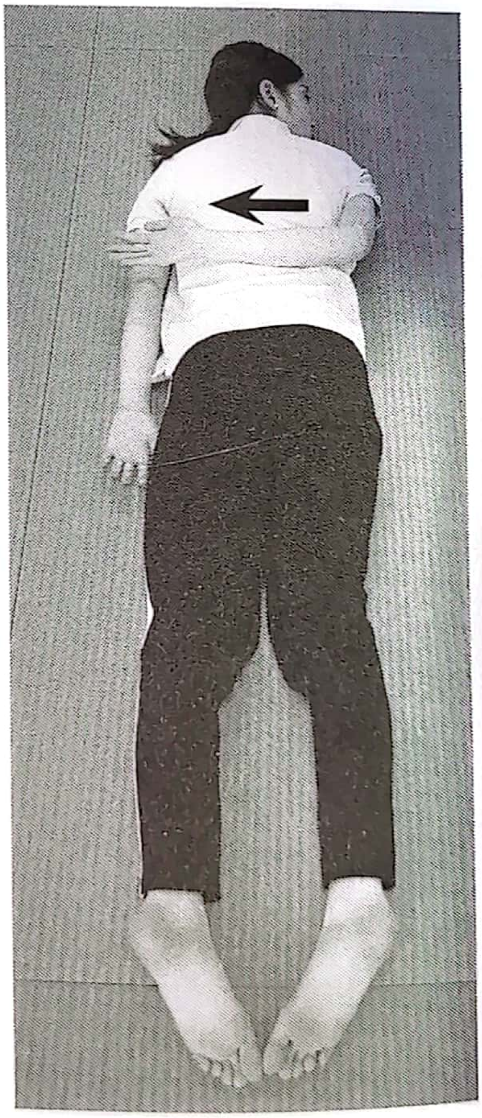




腕③（伏臥位）腕引き伸ばし

うつ伏せに寝て、小指側を背中につけるか、手のひらを上にして背中に回し乗せる。腕を上下に動かして、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと腕を動かし、心地よいところで止めてタメを作り 3 〜 5 秒後に瞬間脱力。

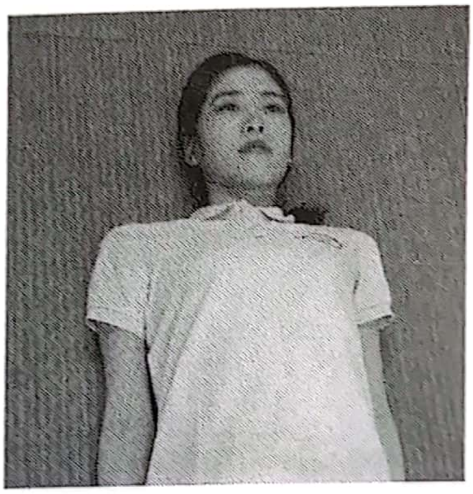




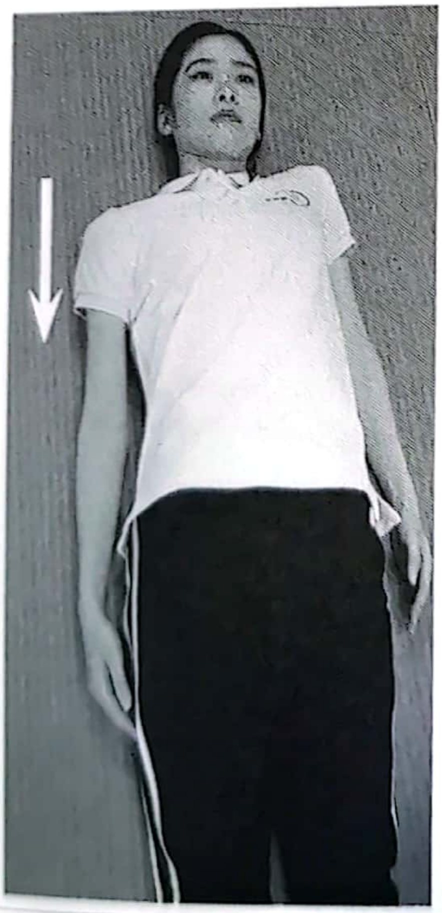
CamScannerでスキャン

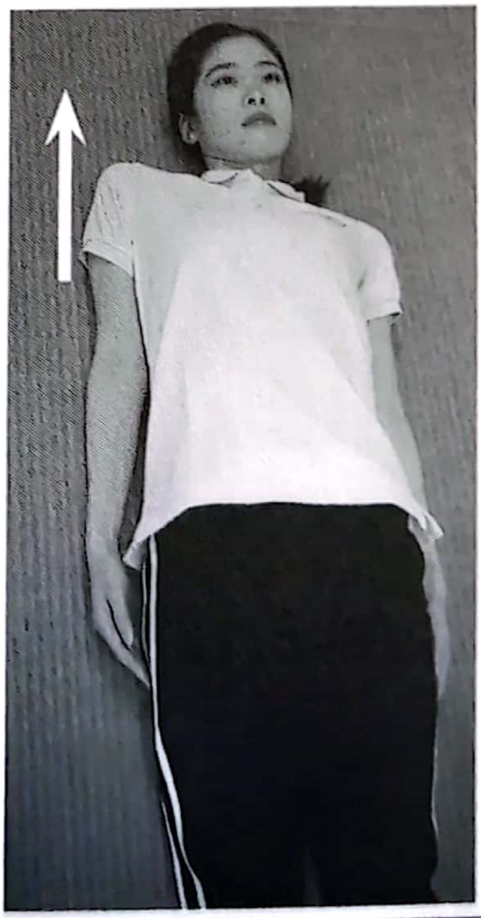
肩① (仰臥位) 肩上げ下げ

仰向けに寝て、片方の肩を耳の方へ引き上げる動きと肩を引き下げる動きを行い、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと肩を動かし、心地よいところで止めて溜を作り3～5秒後に瞬間脱力。
両肩とも行う。



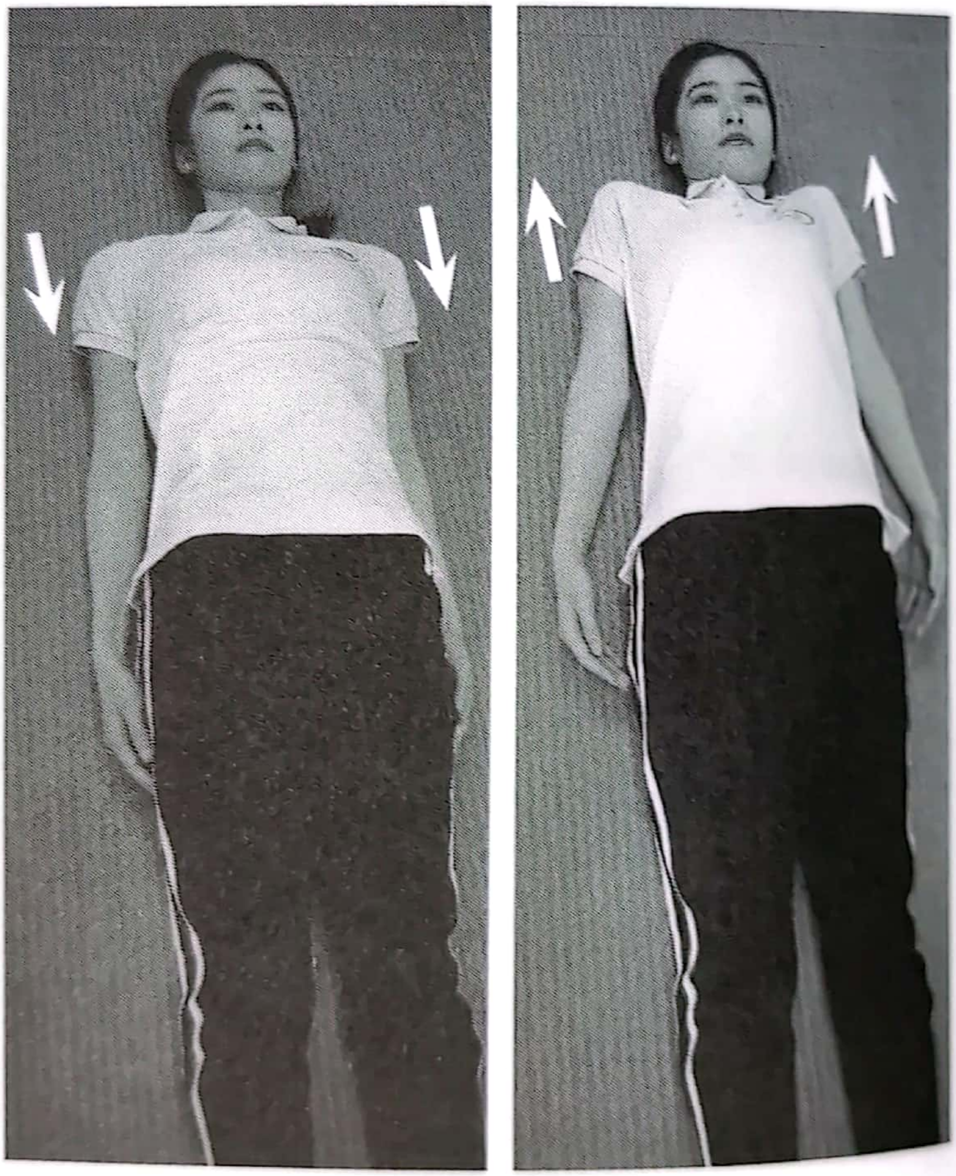
基本





肩②（仰臥位）両肩上げ下げ

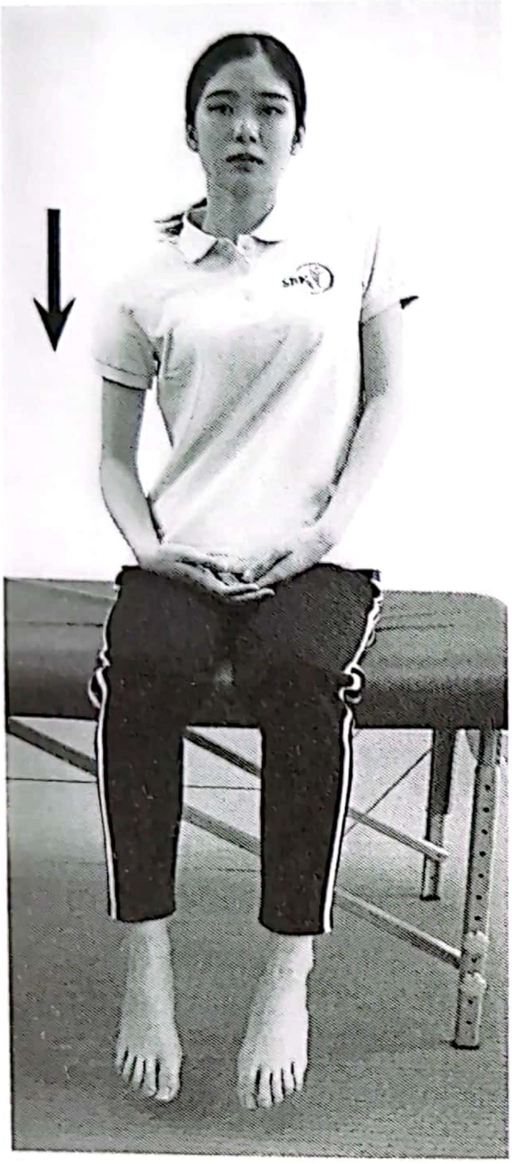
仰向けに寝て、両肩を同時に耳の方へ引き上げる動きと肩を引き下げる動きを行い、違和感や痛みの無い方を確認する。違和感や痛みの無い方にゆっくりと肩を動かし、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

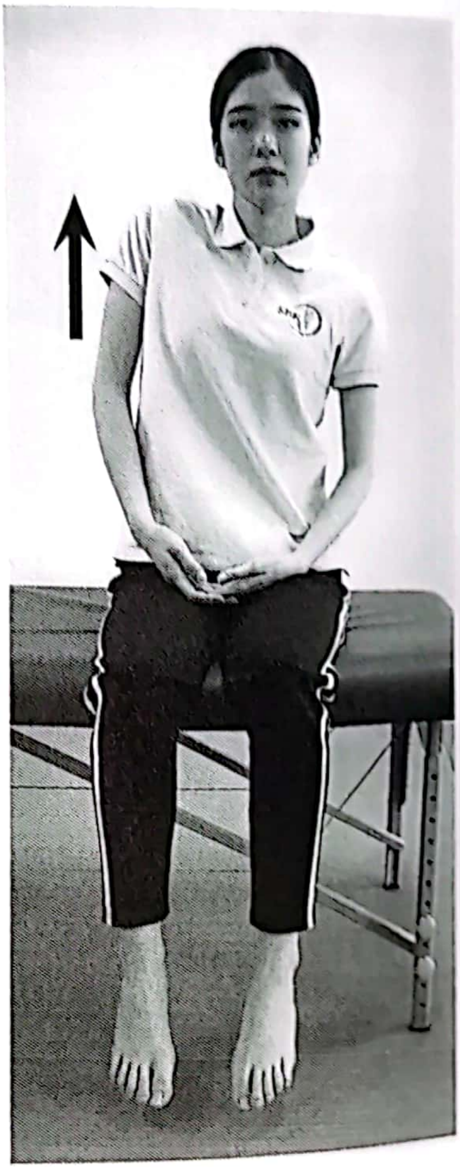


肩③（仰臥位）肩挙げ下ろし

仰向けに寝て、左右のどちらが挙げやすいを調べる。
（その際に挙げる肩と反対側の肩は床に押すような動き）
その時に違和感や痛みが無い方を確認する。
違和感や痛みが無い方にゆっくり肩を動かして、心地よいところで止めて、タメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

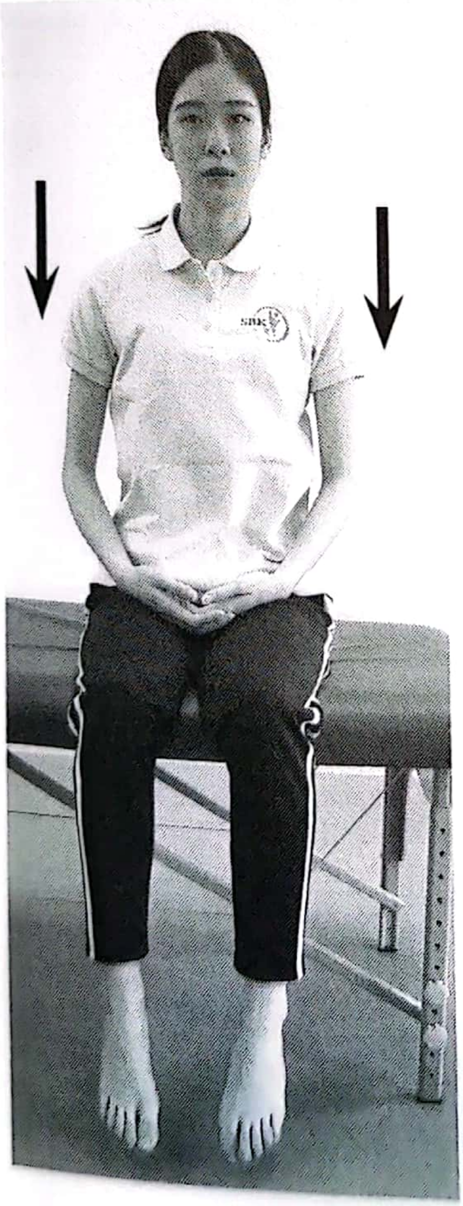
椅子に腰かけ、手のひらを上に向け腿の上に置き、片方の肩を耳の方へ引き上げる動きと肩を引き下げる動きを行い、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと肩を動かし、心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。
両肩とも行う。

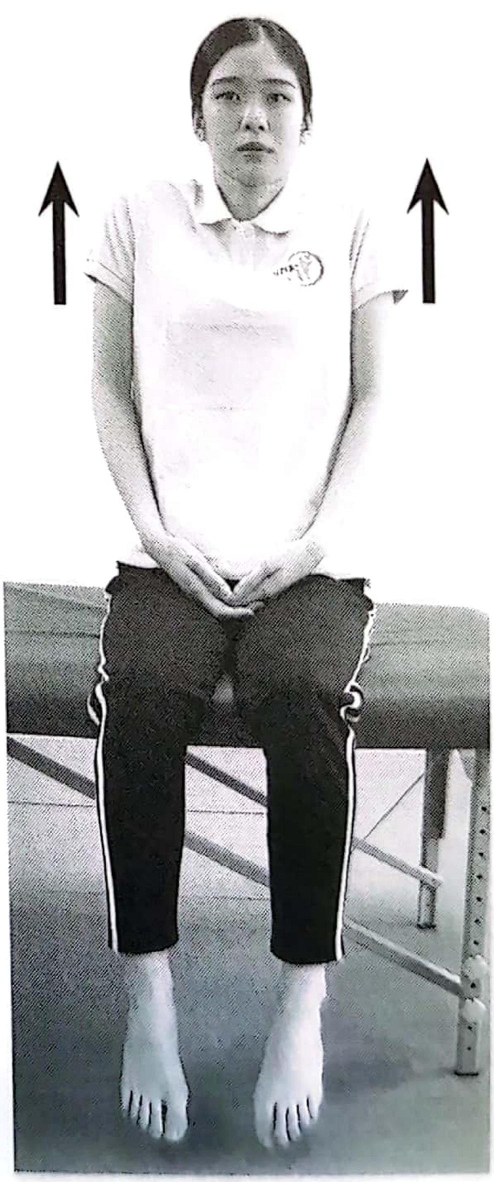




肩⑤（椅坐位）両肩上げ下げ

椅子に腰かけ、手のひらを上に向け腿の上に置き、両肩を同時に耳のほうへ引き上げる動きと肩を引き下げる動きを行って違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと肩を動かし、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。





CamScannerでスキャン

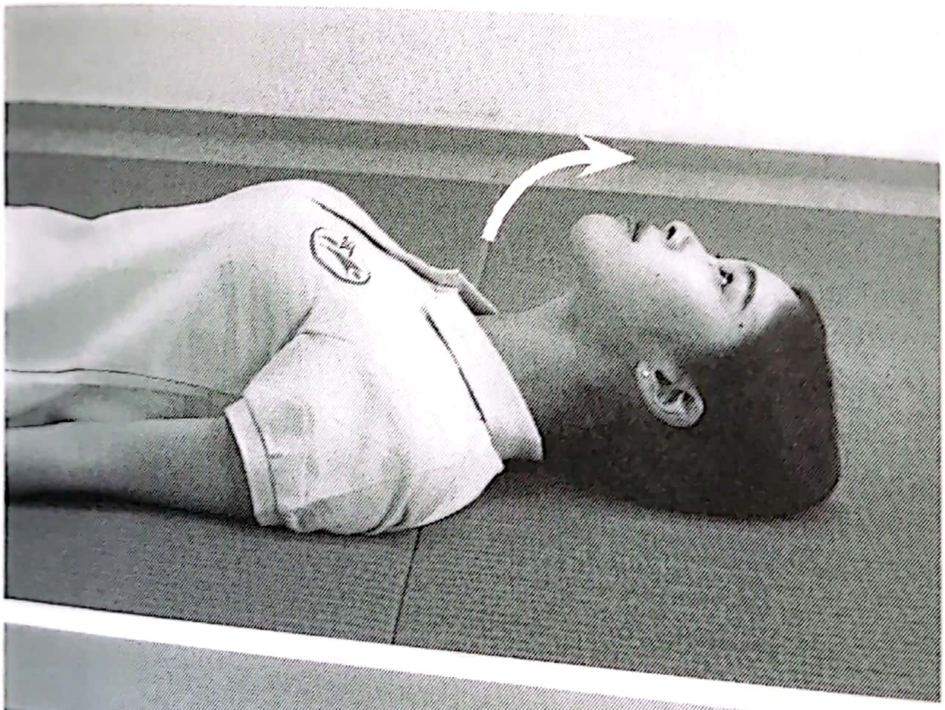
肩⑥（椅坐位）肩左右回し

椅子に腰かけ、手のひらを上に向け腿の上に置き、左右の肩を前方に出して違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと肩を動かし、心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。

基本

首① (仰臥位) 首前後屈伸

仰向けに寝て、首を前後に動かし(顎を上げたり下げたり)て、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと首を動かし、心地よいところで止めてタメを作り 3 ～ 5 秒後に瞬間脱力。



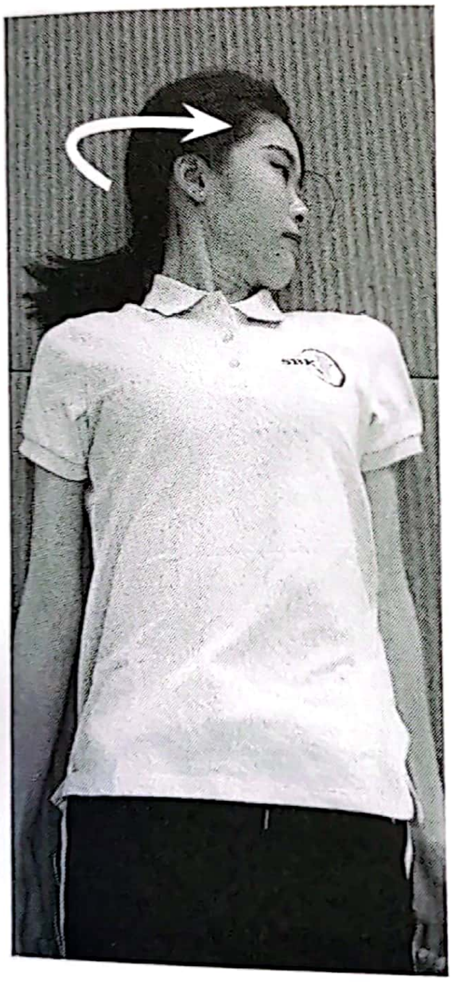
CamScannerでスキャン

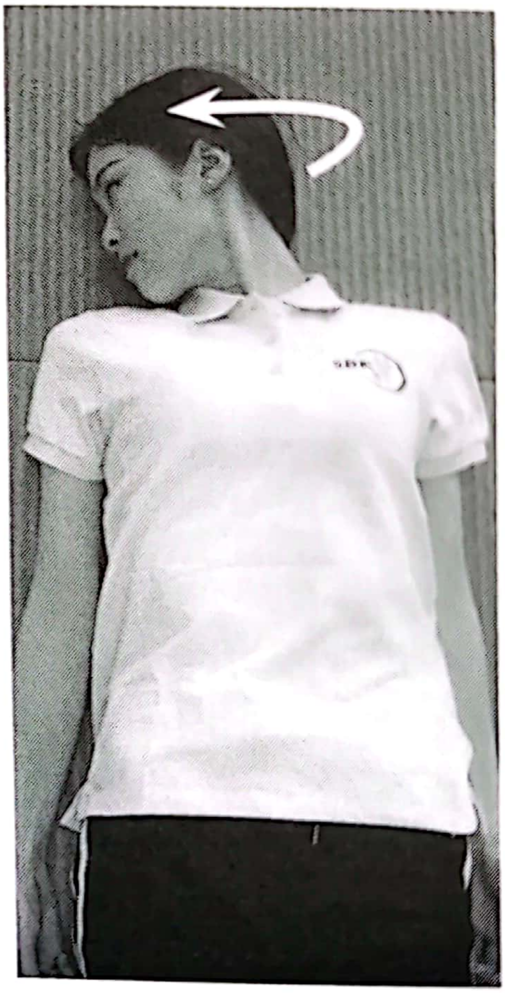
首②（仰臥位）首左右倒し

仰向けに寝て、首を左右に傾け（耳を肩に近づける）て、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと首を傾け、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

首③（仰臥位）首左右回し

仰向けに寝て、首を左右に横を向いて（目線を左右同じ角度に送りながら）、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと首を向け、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力する。

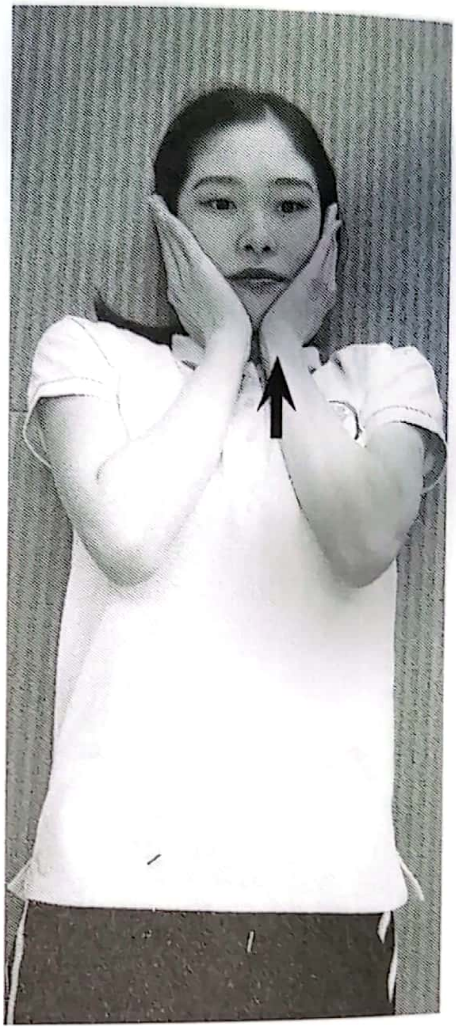




CamScannerでスキャン

首④（仰臥位）首圧迫牽引

仰向けに寝て、両手を顎にあて上方に押し上げる。次に両手を頭に乗せ首を圧迫し、違和感や痛みの無い方を確認する。違和感や痛みの無い方を行い、心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。



CamScannerでスキャン

首⑤（椅坐位）首前後屈伸

椅子に腰かけ、手のひらを上に向け腿の上に置き、首を前後に動かし（顎を上げたり下げたり）て、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと首を動かし、心地よいところで止めてタメを作り3〜5秒後に瞬間脱力。

基本

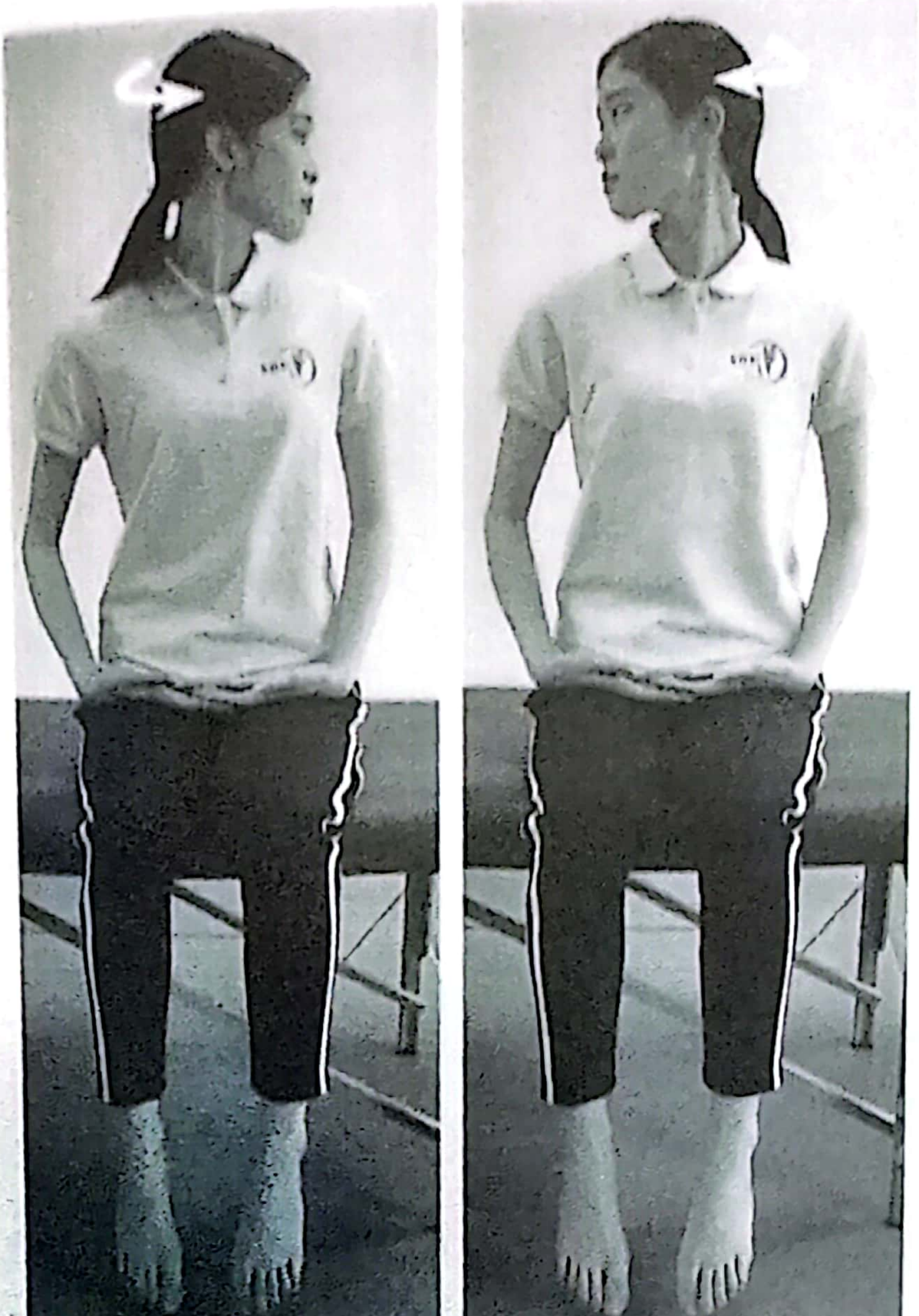
首⑥（椅坐位） 首左右倒し

椅子に腰かけ、手のひらを上に向け腿の上に置き、首を左右に傾け（耳を肩に近づける）て、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと首を傾け、心地よいところで止めてタメを作り3～5秒後に瞬間脱力。

CamScannerでスキャン

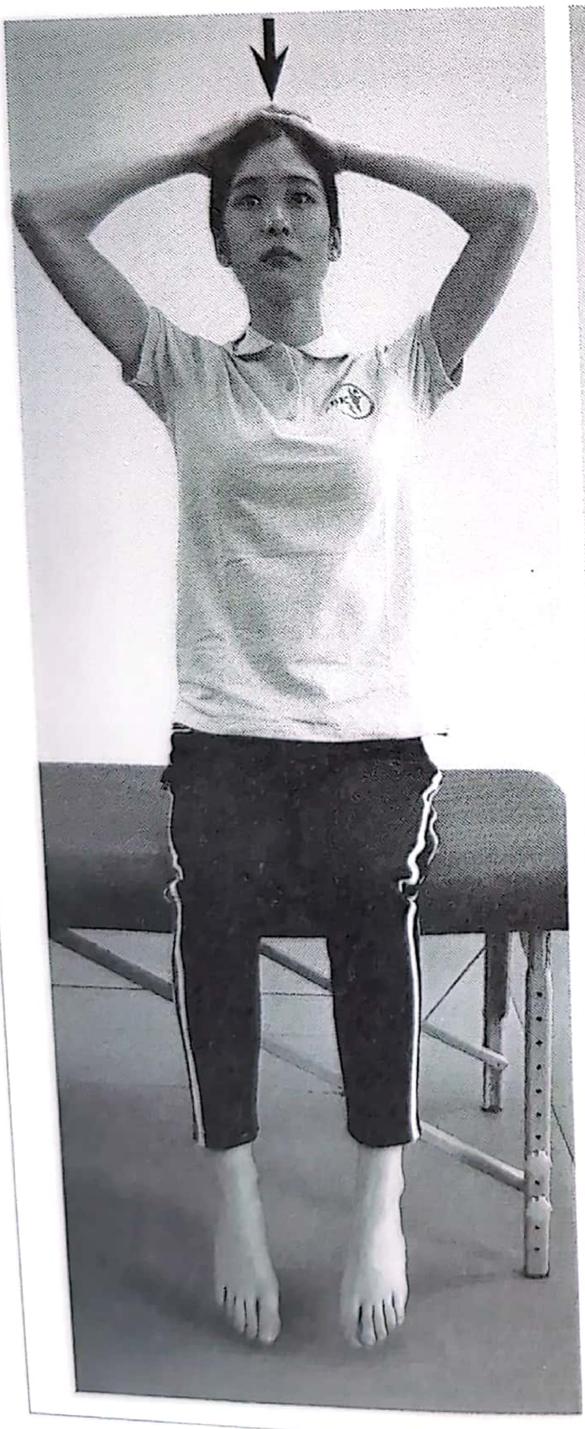
首⑦（椅坐位）首左右回し

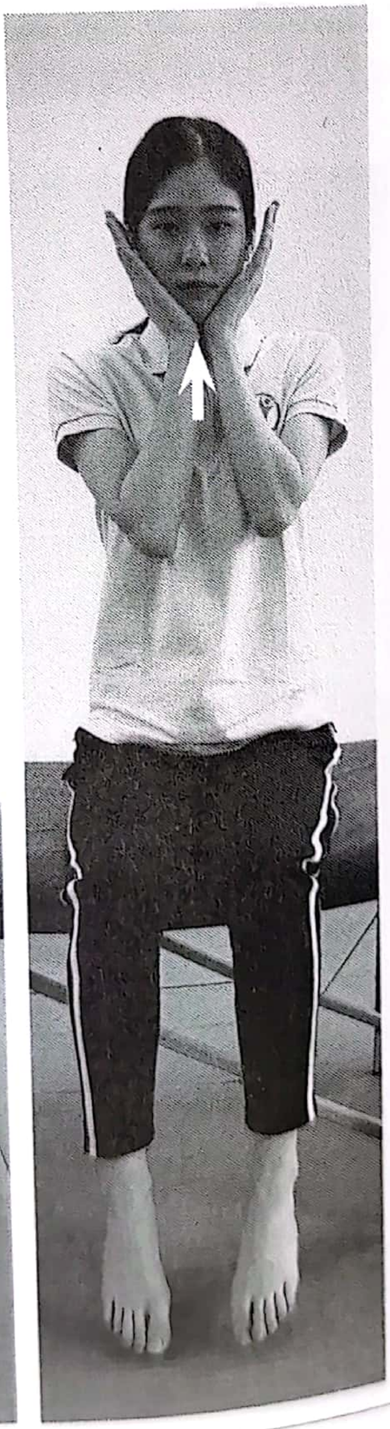
椅子に腰かけ、手のひらを上に向け腿の上に置き、首を左右に横を向いて（目線を左右同じ角度に送りながら）、違和感や痛みの無い方を確認する。
違和感や痛みの無い方にゆっくりと首を向け、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。



首⑧（椅坐位） 首圧迫牽引

椅子に腰かけ、両手を顎にあて上方に押し上げる。次に両手を頭に乗せ首を圧迫する。違和感や痛みの無い方を確認する。違和感や痛みの無い方を行い、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。





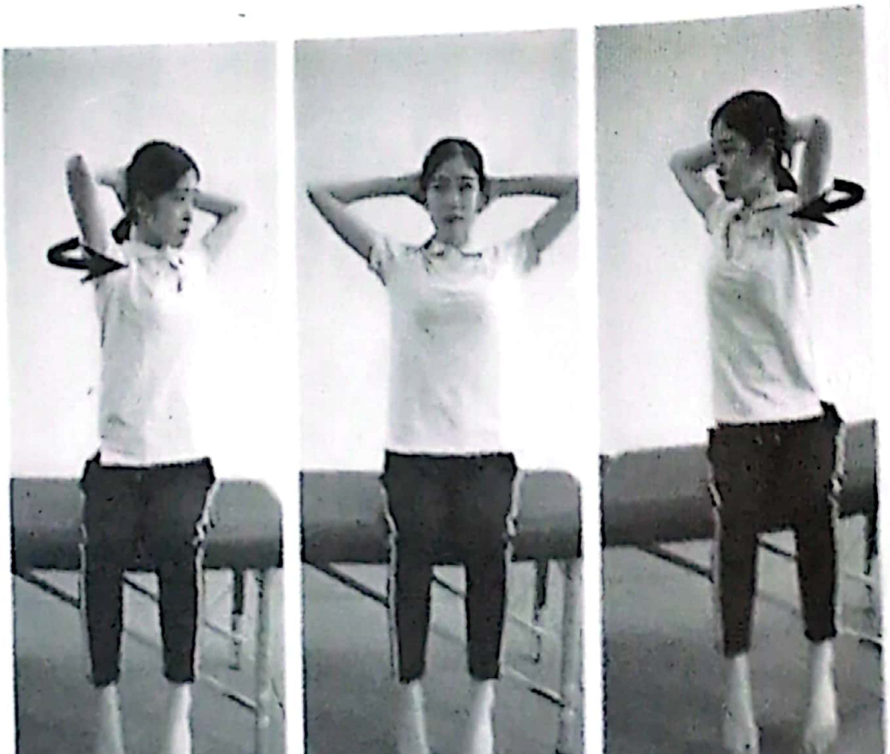
上体①（椅坐位）上体左右伸ばし

椅子に腰かけ（足が地面につかない高さで行うと運動がしやすくなる）、手を頭の後ろで組み右わき腹を伸ばす方と左わき腹を伸ばす方で違和感や痛みの無い方を確認する。その際、体重移動の法則を忘れないこと（伸ばす方に体重を乗せる）。違和感や痛みの無い方のわき腹をゆっくり伸ばして行き、心地よいところで止めてタメを作り３～５秒後に瞬間脱力。

CamScannerでスキャン

上体②（椅坐位）上体左右回し

椅子に腰かけ（足が地面につかない高さで行うと連動がしやすくなる）、手を頭の後ろで組み左右に捻じり違和感や痛みの無い方を確認する。その際、体重移動の法則を忘れないこと（伸ばす方に体重を乗せる）。
違和感や痛みの無い方へゆっくり捻じっていき、心地よいところで止めてタメを作り３〜５秒後に瞬間脱力。



第5章

筋力をつける操体運動 with 5S

CamScannerでスキャン

操体法は、基本身体のバランスを調整することをメインに考えています。調整しても今までと同じ使い方をしているとすぐに元に戻ってしまいます。

人の身体は、シンメトリーではは、ありません。元から左右対称ではないのです。だから、上手く使ってあげないとバランスは崩れるのです。歪むのは、ある意味当たり前だから、調整が必要なのです。その調整法がここまでご紹介してきた一人操体ですが、それも上手く出来ない人がいるのです。簡単な動きだから、余計に力を入れて動くことがいいと思ってしまっている人達です。その認識を変えることで、どんな人でも、その場で結果が出て、運動したと思えるような結果を出せるのが、本章でご紹介する「操体運動 with 5S」です。

よりよいパフォーマンスを目指すなら、筋力アップは必要です。ただし、ウェイト等を使って闇雲に筋肉を太くしようとするのでなく、合理的な動きの中で本当に必要な筋力をつけていくことが大切です。つまり、まず身体をゆるめて最高の動きができる最高の状態を作る。それができたら、初めて意味を持ってくるトレーニングメニューです。

操体法の考え方が基になっていますので、一般にイメージされる運動とは少し違います。ハードな筋トレ運動ではありませんが、それでも筋力はついてくるのです。

CamScannerでスキャン

第１章で述べている運動の法則を意識しています。動きと呼吸を意識しながら動くことは、なかなか難しいことですが、それを簡単にしたのが「操体運動 with 5S」です。

ここまでご紹介してきた操体法との大きな違いは、呼吸の代わりに声を出して動くことです。呼吸と身体の動きのリンクは難しいものですが、発声とリズムによってできてきます。くれぐれも〝気合い〟で行わないで下さい。ソフトにゆっくり動きます。

「操体運動 with 5S」は、リハビリの効率を大きく向上させ、治りが早くなります。そういった即効性を目指して構成したものですが、ケガや疾患で失われた運動能力を回復させるリハビリと、スポーツを志す人がパフォーマンス・アップを目指すのとは、実は本質的に変わりありません。歪みが改善され、できなかった動きが少しできてくると、使えなかった部分もどんどん影響を受けて改善され、より合理的なシステムになってきます。

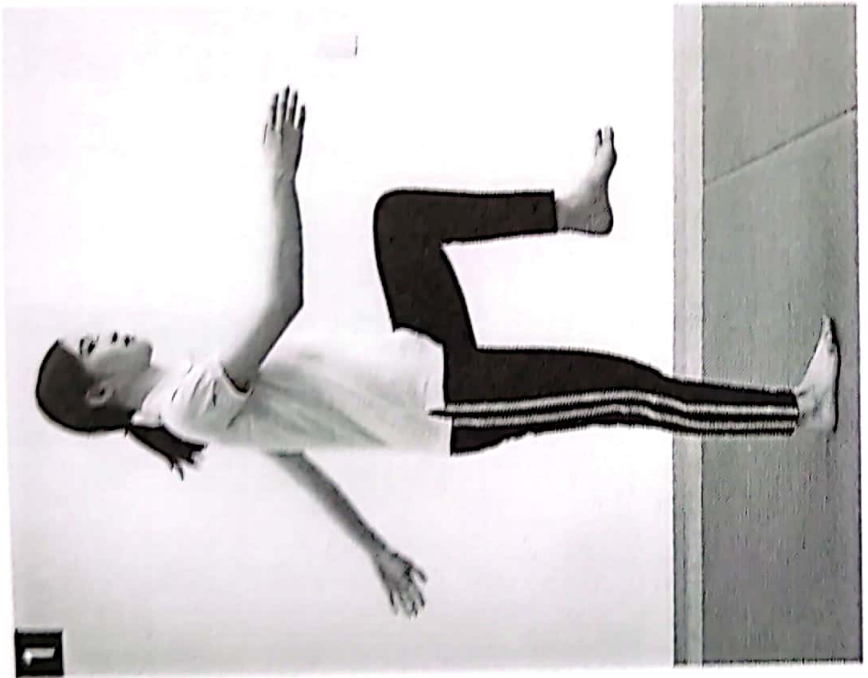
やはり〝バランス〟が大事なのです。身体を強くしたくても、バランスが崩れた状態での無理な筋トレは身体を壊します。

一人ひとりの身体の中に奇跡は眠っています。それに気づいて動くことで、飛躍できる身体が蘇るのです。

CamScannerでスキャン

1　足踏み（立位）

まず、片足ずつゆっくり足を上げて左右の重さの違いを確認する。（動診）
続けて、左右の手は、肘を曲げずにしっかり振る。足踏みを30回行う。足踏みする時は、声に出して「1、2、3、…10」まで、リズミカルに数を数えながら足踏みをする。

1


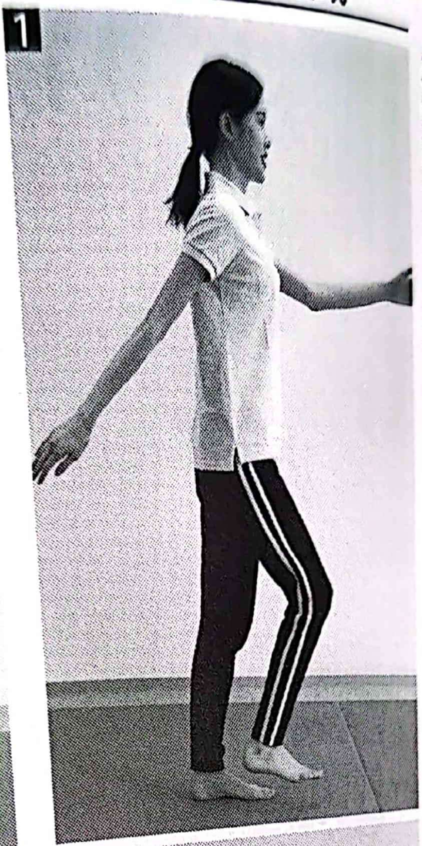
2

※90度まで上がらない人は楽に上がる所までてよい。以下の操法を3回くらい繰り返すとほとんどの人が90度まで上がるようになる。

①軽い足を意識

①1回目は、軽く上がる足を上がるところまで、重く感じる方は、小さな足踏み。10まで数えたら、再動診をして左右の確認をする。

1

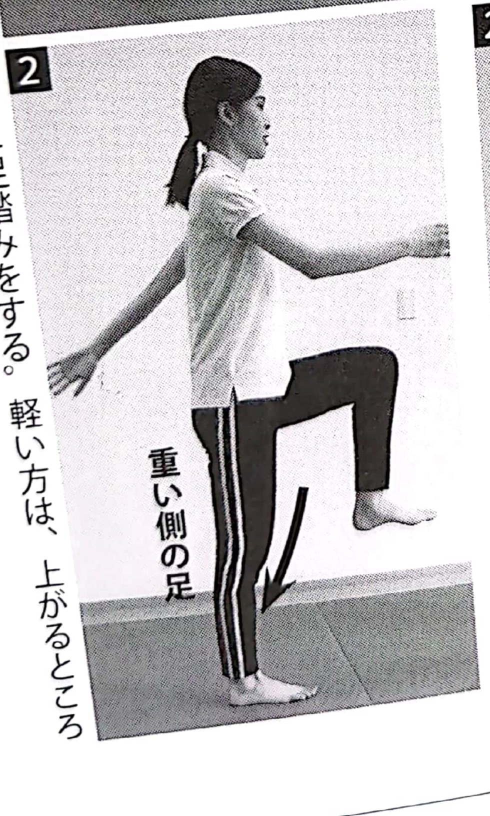


2

②重い足を意識

1

2



②2回目は、重く感じ足を意識して床に落とすように足踏みをする。軽い方は、上がるところまで、楽に上げる。10まで数えたら、再動診をして左右の確認をする。

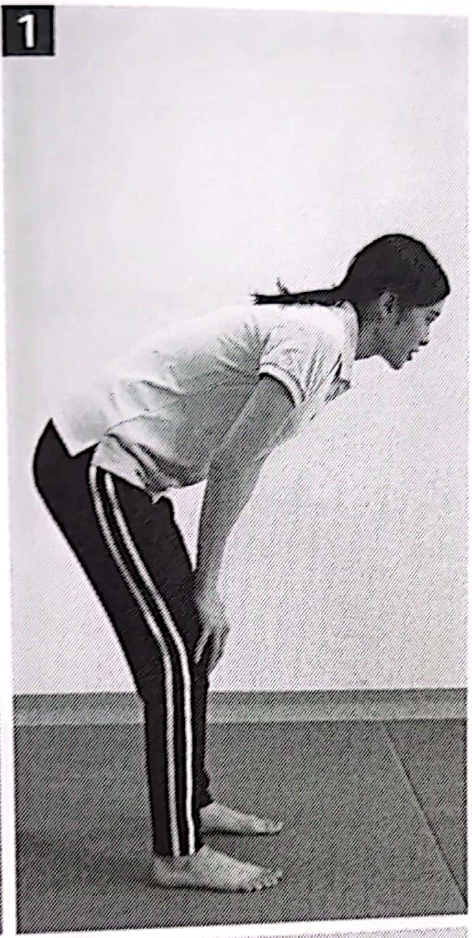
③2回目でほとんどの方が左右均等に整う。まだ、どちらか？左右差がある場合は①②のどちらかを行うか、どちらも均等なら、同じぐらいに足踏みを行う。

・・・

2 小さなスクワット（立位）

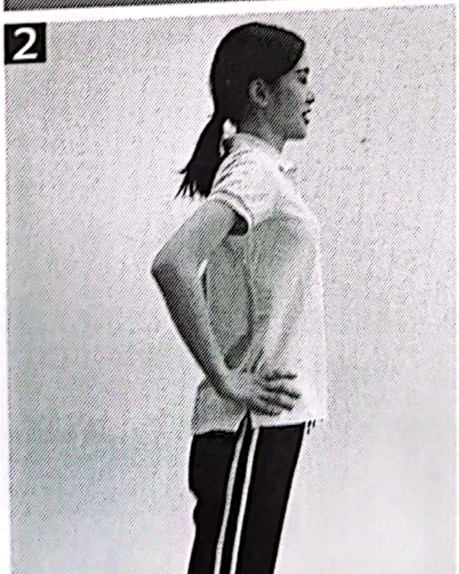
膝を少し曲げ、両手を膝の所に置いたポーズからスタート。

1



「1」でそのまま立ち上がる。両手は自然に腰のところへ持っていく。

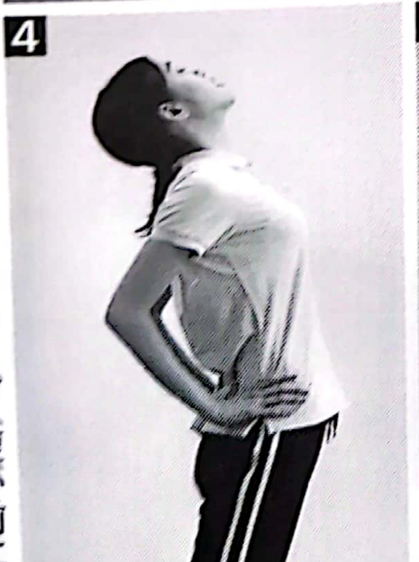
2



3

「2」で腰を前に押す事によって腹～膝を前に出し、身体全体を自然に反らす。

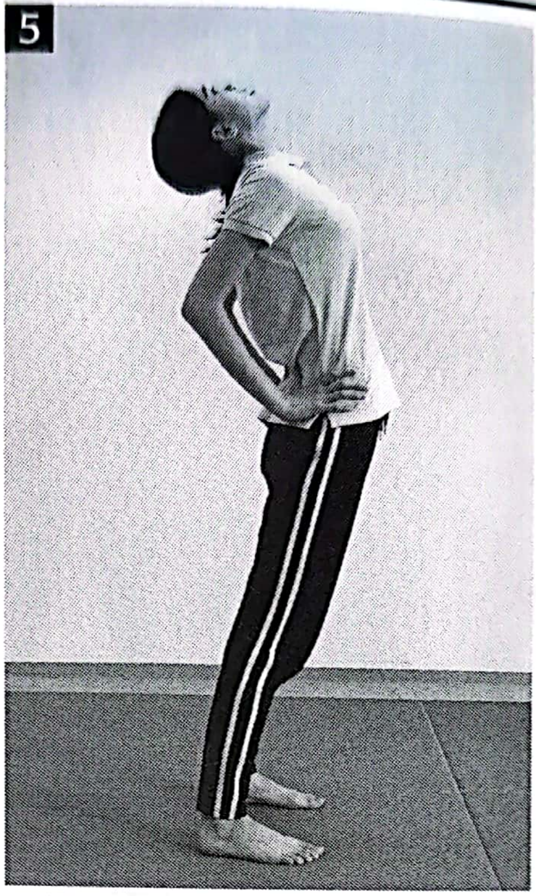
4



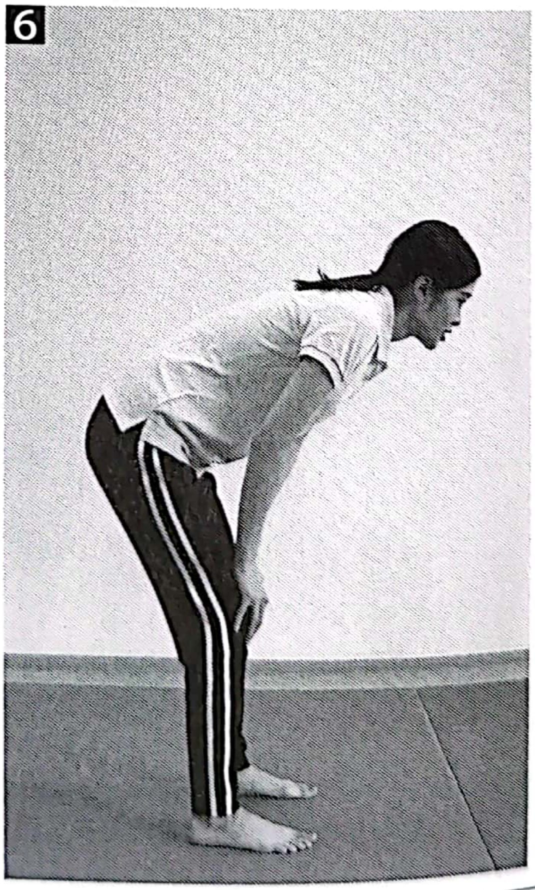
「3」でお尻を締める。（腹が前に出ているので締まりやすくなっている）

CamScannerでスキャン

「4」で両肘を寄せるように動かすと、自然に顔が天井を向く。



「5」で両手を滑らせるように膝の所に戻し最初のポーズに戻る。

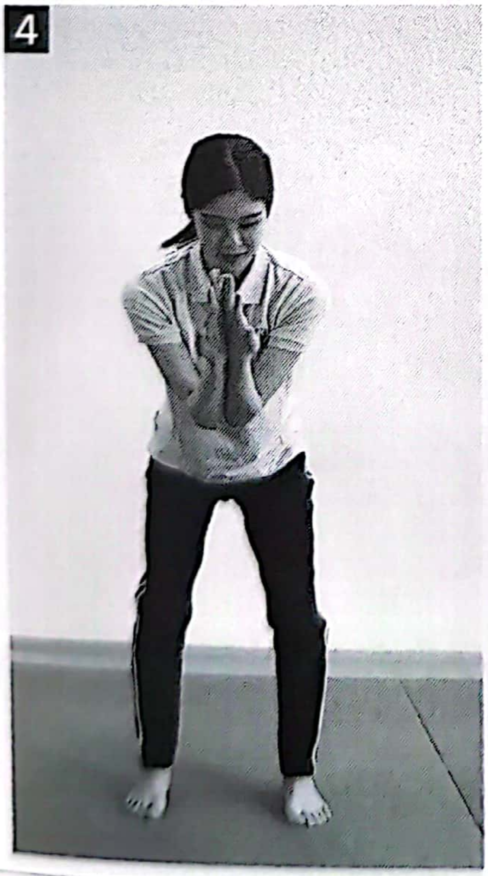


これを1セットとして、6〜10回ほど行う。
効果として、反っていた身体は自然に丸くなる。
3回ほど行うだけでも、前屈がやりやすくなり背中が伸びる。
お尻を締める事でヒップアップにもつながる。

3 合掌返し（立位）

自然体で立ち、両手をゆっくり上げていき、肘を曲げて手のひらを前に向ける。

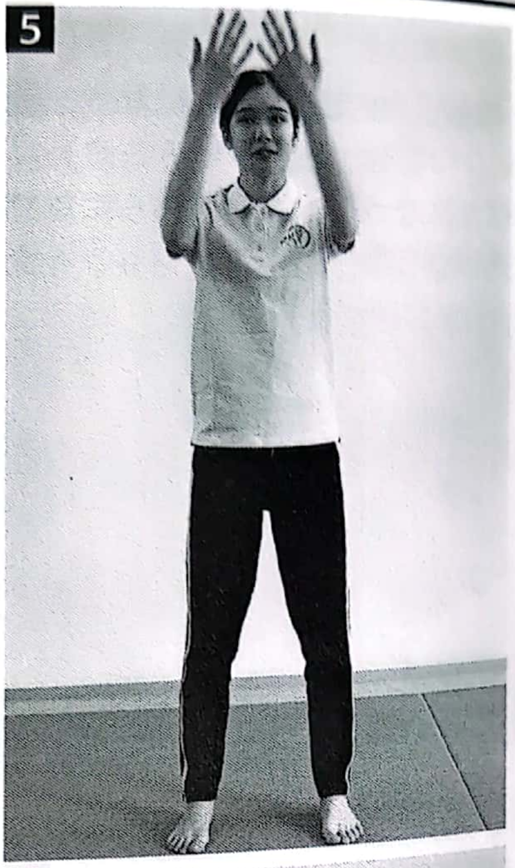
「1」で両手を合掌して手のひらを内に返す（手の甲を合わせた状態にする）。



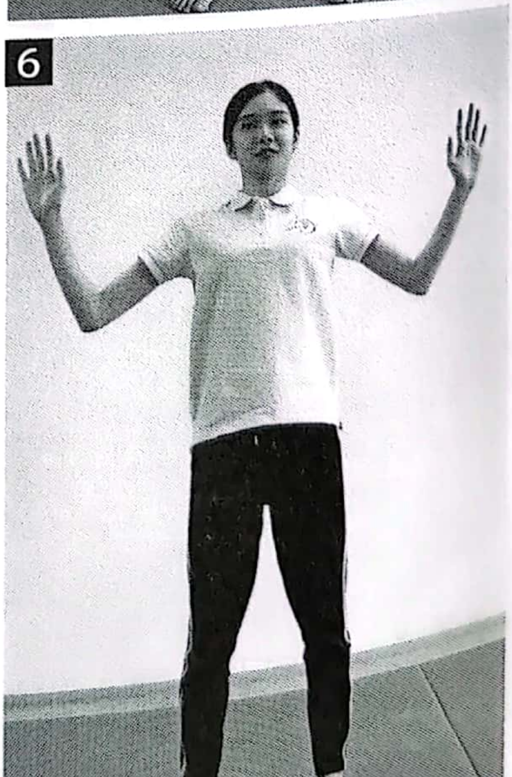
「2」で両肘を腹の方に引き寄せながら、膝を曲げる。
（膝頭がつま先より前に出ないように）

CamScannerでスキャン

5



6



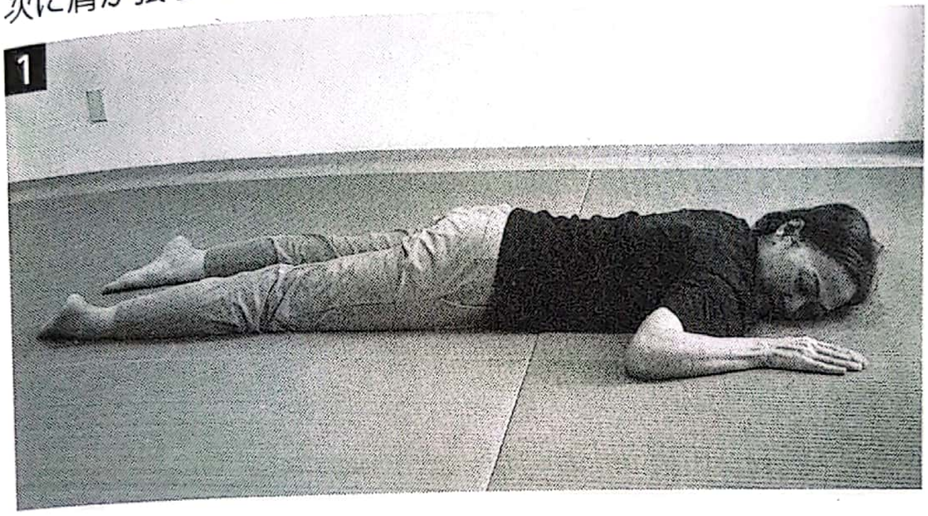
「3」で曲げた膝を伸ばしながら、両手を頭の方に上げていき、最初のポーズに戻る。

写真2～6の「1」～「3」を3回繰り返して「9」まで数え、「10」で両手を下ろして自然体に戻る。この「10」までを1セットとし、3セットを楽な位置で行っていると、自然に肩甲骨がゆるみ、手首も回りやすくなってくる。

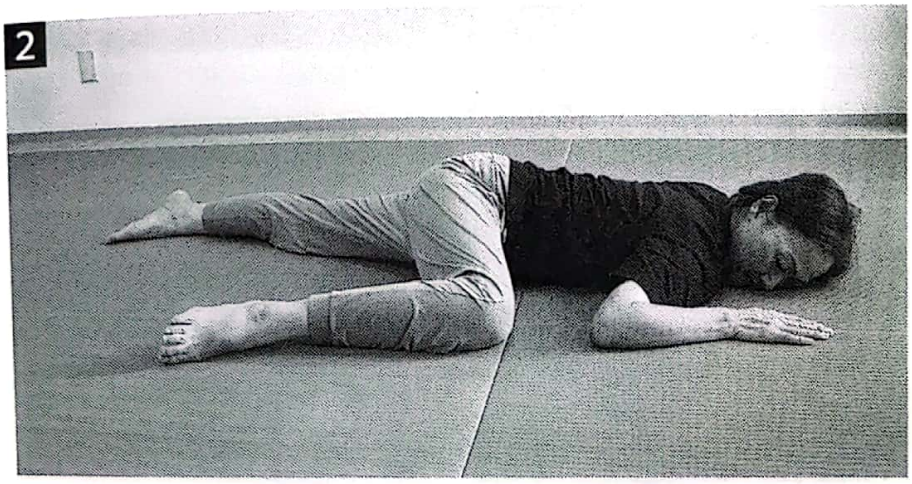
4 かえる足（伏臥位）

基本４法の「かえる足」とは動作は同じようだが呼吸が違うもの。
うつ伏せになって、左右どちらに首を向けるのが楽か確認。
次に肩が張らない腕のポジションを探す。

1



2



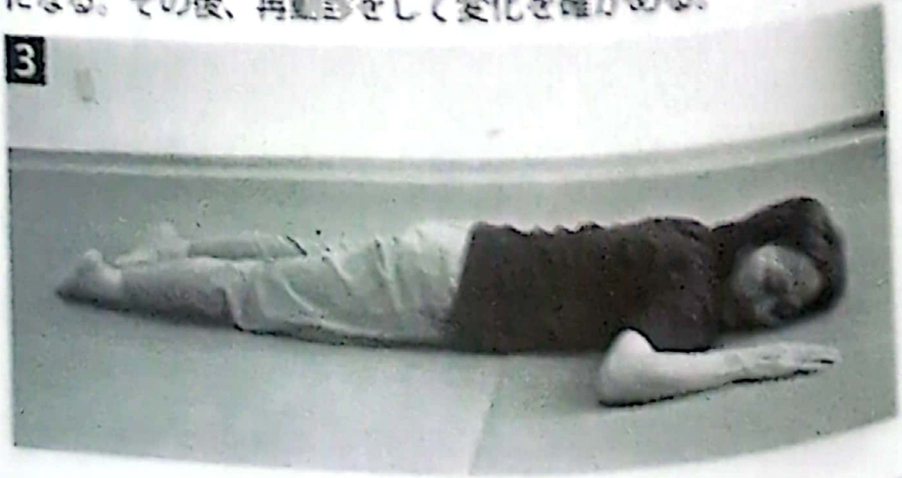
首の動きがいい側の足を上げて、どこまで上げられるかを確認。これは「動診」なので、上がる所まで上げる。
続いて逆足も同様に行い、どちらの足がより上げられるかを確認。

CamScannerでスキャン

「動診」でより足の上がる側が分かったら、そちらの足を楽に上がる所まで、「イーチ」と数えながらゆっくり上げていく。声が止まったらそこで止める。

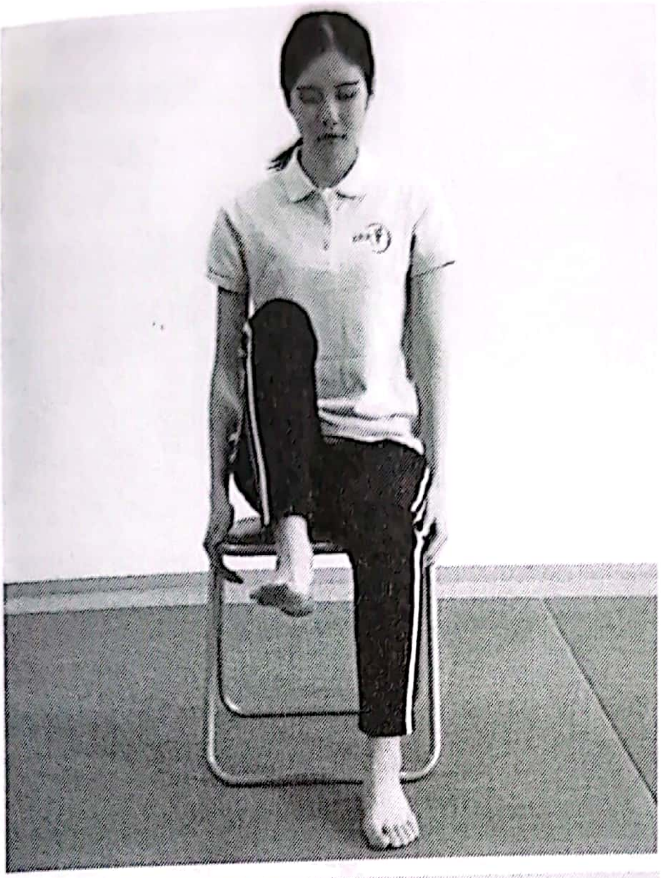
そこで深呼吸を３回行う。

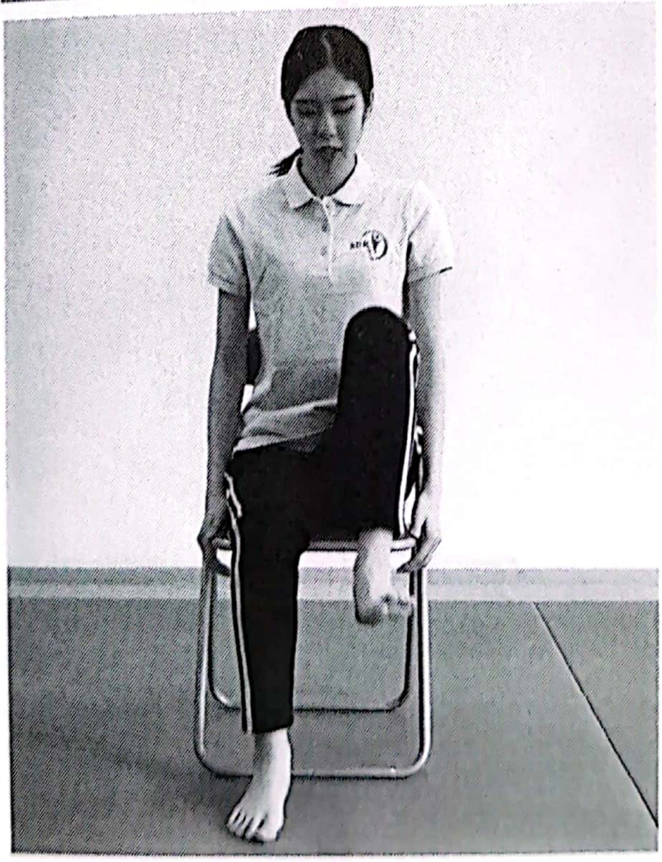
「ニーイ」で足を下ろしていく。下ろしたら深呼吸を３回行う。これを「10」まで続けていくと、かえる足を５回したことになる。その後、再動診をして変化を確かめる。



5　足落とし（椅坐位）

椅子に浅く腰かけ、左右の腿を上げてどちらが楽に上がるかを確認する。





CamScannerでスキャン

上げやすい方の腿を両手〜上体で持ち上げ、上体を前に戻しながらその重みが足裏にくるように、両手を離してポトンと落ちるようにする。「イー」で持ち上げ「チ」で落とす。「10」まで行ったら3回深呼吸し、再動診を行って、足のの変化を確認する。そして、反対の足も同じように行う。左右の足が両方とも軽くなっている。

6 両手振り（椅坐位）

手を後ろから前に伸ばすように両腕を前方へ振り出す。この時に座っている足の位置は、膝頭より、前に指が出ない所が好ましい。 やや踵を椅子の方に引き寄せて置くと両手が前に振った時に身体の重みが足に乗る。

「1」～「10」までを 声を出しながら、2回ほど繰り返す。

両手振り～立ち上がり

前ページの両手振りのイメージがついたところで、その流れに沿って、今度は立ち上がる。両手を前方に振り出した時にそのまま手を上まで上げていく。目線で手を追う。自然に立ち上がる。

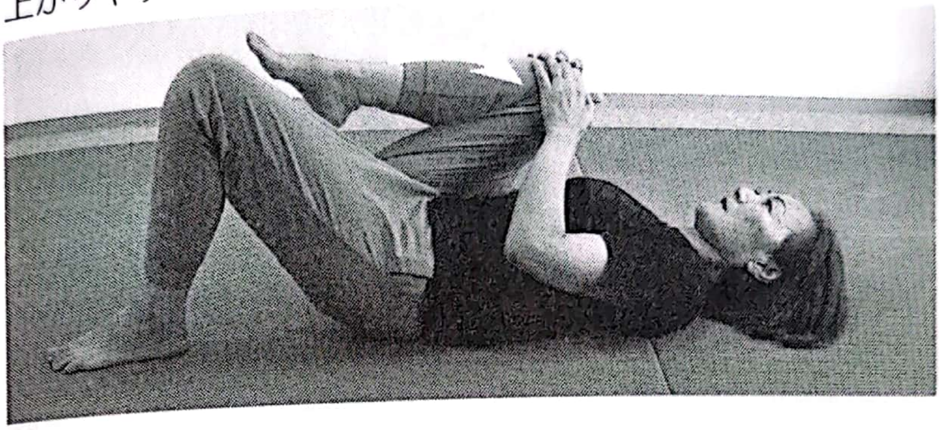
1

2

3

動　診

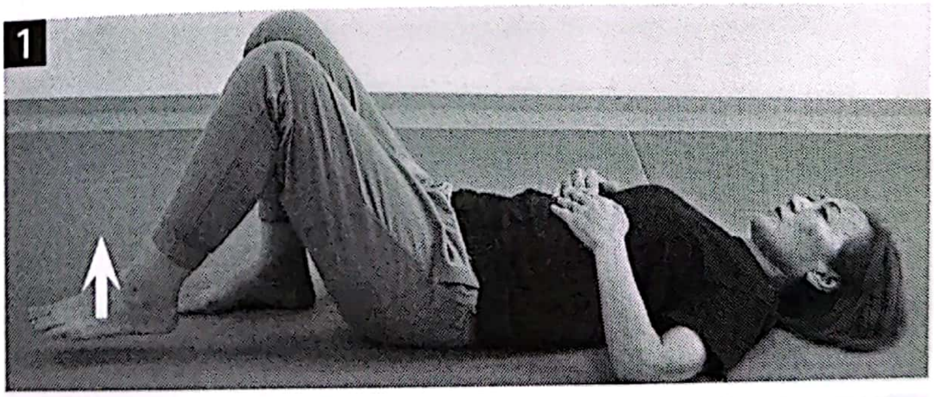
仰向けに寝て、片膝ずつ、両手を添えて引き寄せ、どちらが上がりやすいかを確認。



①第１段階

上げやすかった方の足から行う。両膝を立て、逆側の足は少しお尻に近づけた状態から、上げやすかった足をほんの少しだけ浮かせて下ろす。「イー」で上げ、「チ」で下ろす。10回行ったら深呼吸を３回。これを１セットとして、３セット行う。
３セット行ったら再び動診を行った上、逆足も行う。

1

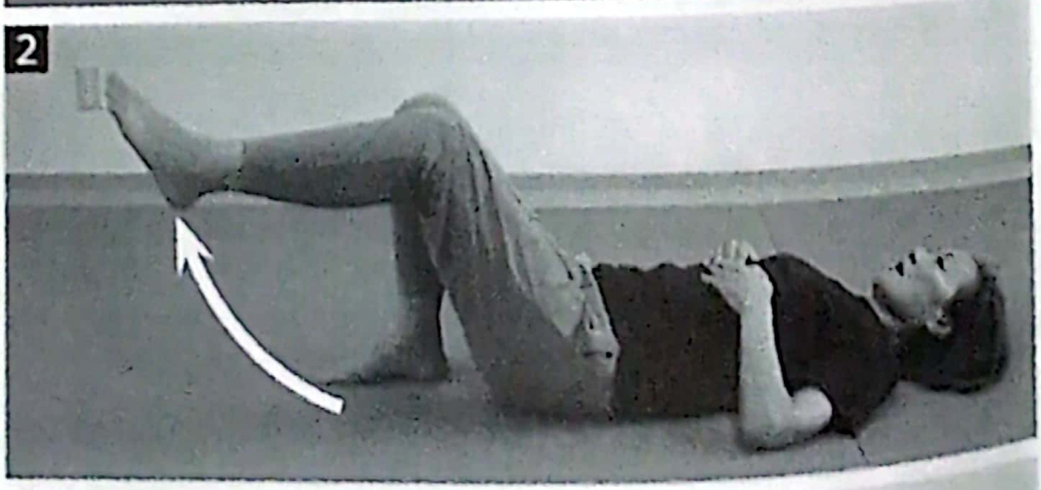


2

CamScannerでスキャン

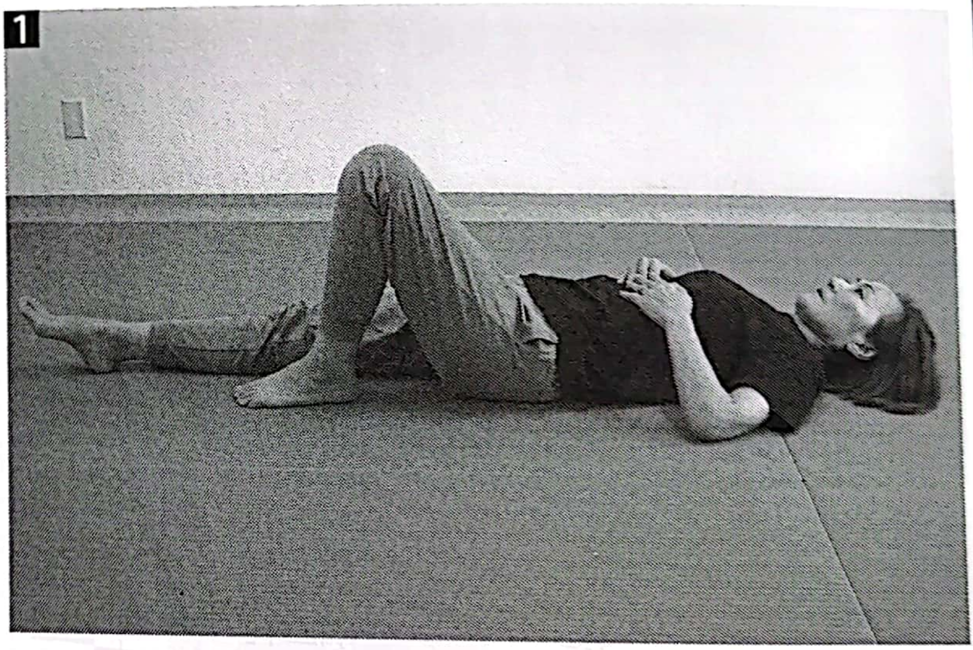
②第２段階

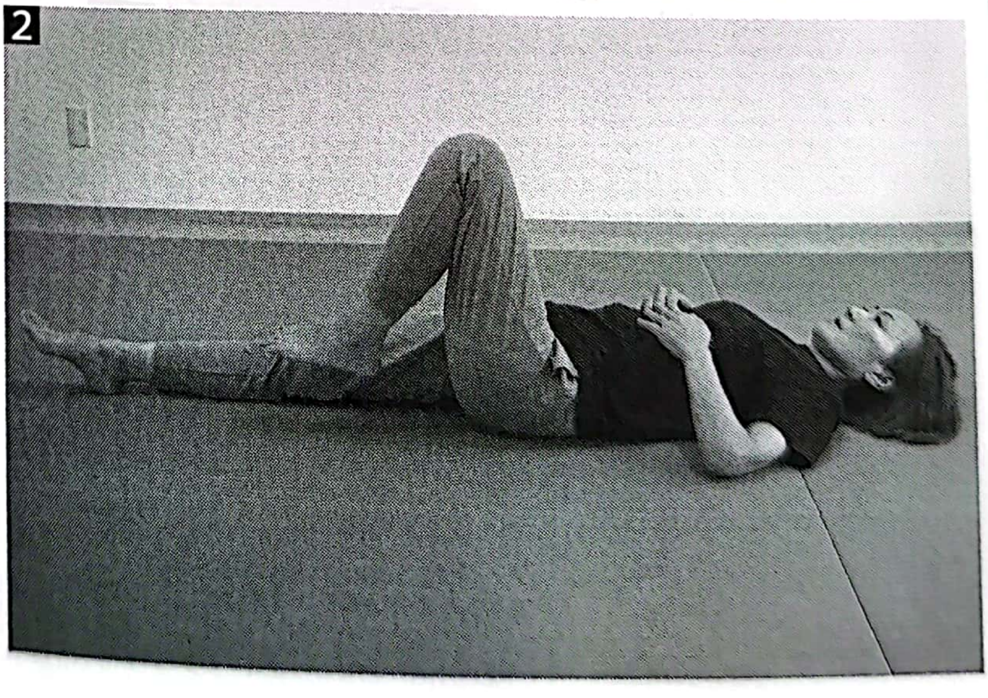
右ページの①で膝頭のバランスが整ったら、第２段階に移行。
足を立てた膝の高さくらいまで、足首でボールを蹴るようなイメージで振り上げる。「イー」で振り上げ、「チ」で同じ位置に下ろす。
10回行ったら３回深呼吸、１セットとし、３セット終えたら再び動診を行い、逆足も行っていく。



8 片膝踏み（仰臥位）

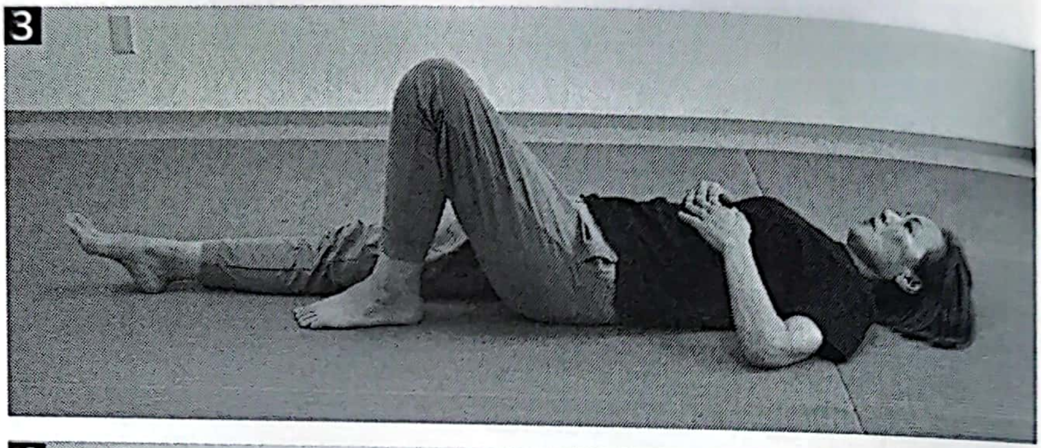
先の「片足踏み」を行った後に続けて行うと腰が整う操法。
仰向けに寝た状態で片膝を立て、その足を少し持ち上げ、（次ページへ）

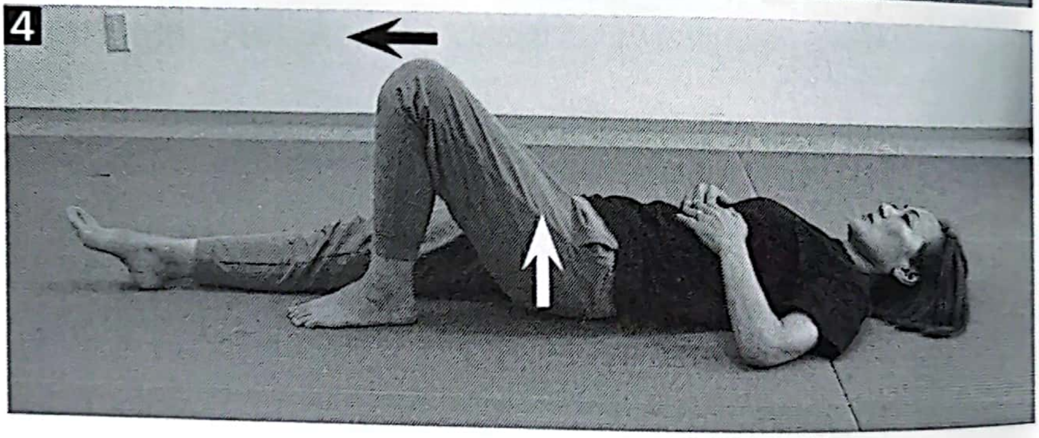


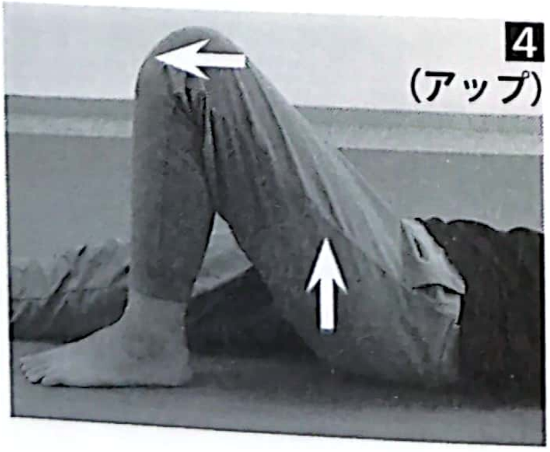


CamScannerでスキャン

下ろした後に少し膝が前方向（頭の方向と逆）に出ると同時に片側のお尻が浮くくらいに。膝、お尻の状態を戻して1呼吸。「イー」で上げて「チ」で下ろす。
10回行ったら動診。





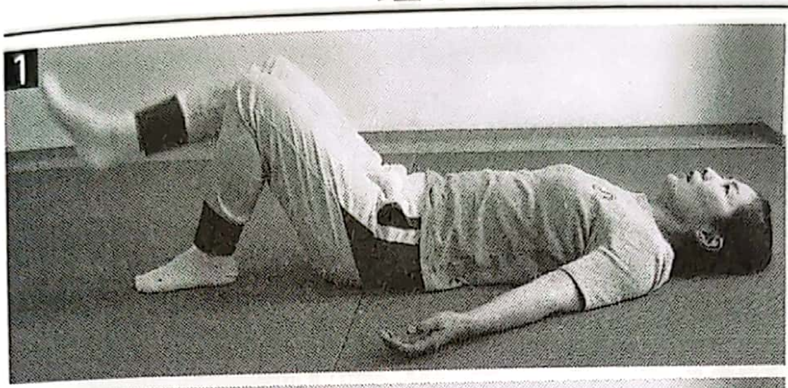


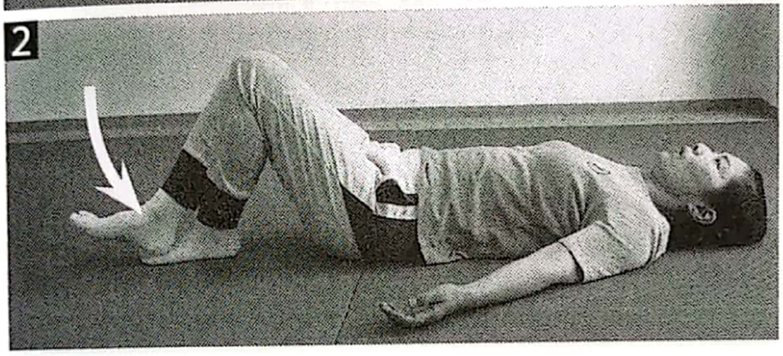
9 踵、足裏トントン・スリスリ（仰臥位）

☆ p.166 ～ 169 はこう見えてどれも実は " 全身運動 "。つい足だけの動きになってしまいがちだがそれだとすぐに疲れてしまう。全身で動くことを心がける。

踵トントン

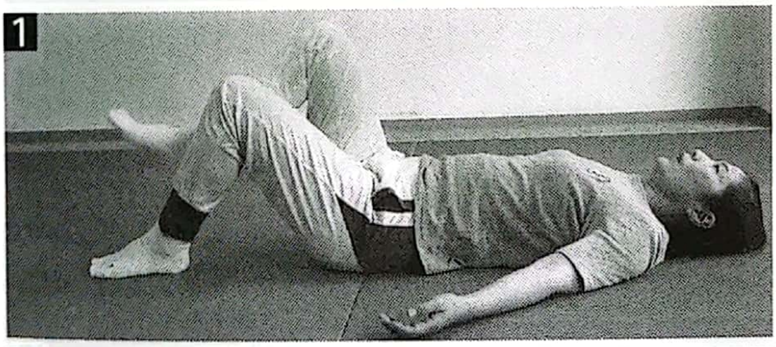
仰向けに寝て膝を立てる。片足を振り上げ、踵を逆足の甲にトンと落とす。落とす毎に「イチ」で、5回終えたら1呼吸、で1セット。

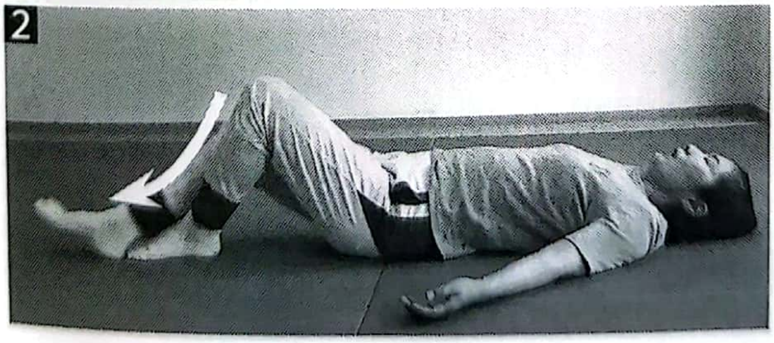




踵スリスリ

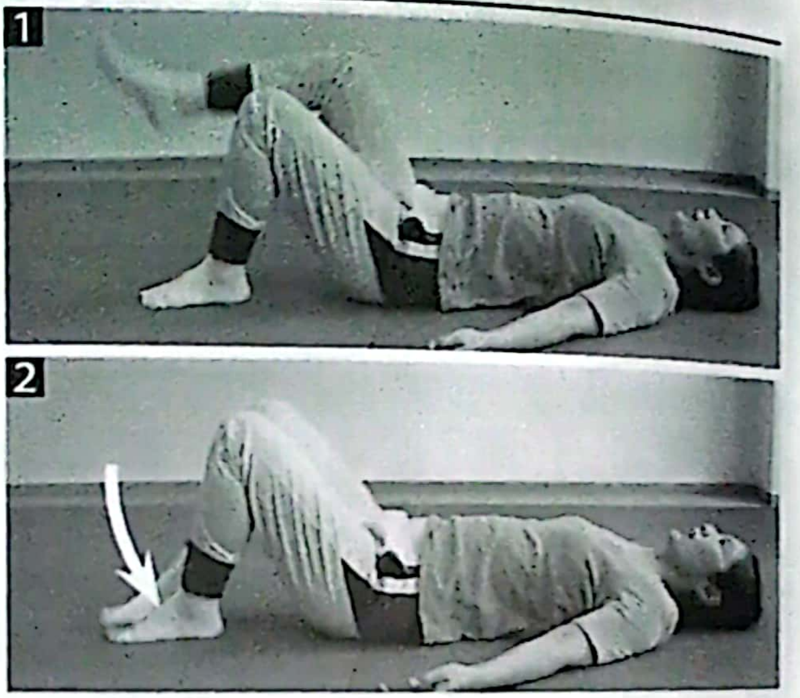
立てる膝の角度を少し浅めて、片足の踵で逆足の内脛から足甲にかけて、さする。「イー」で足甲、「チ」で内脛に戻す。5回終えたら1呼吸、で1セット。





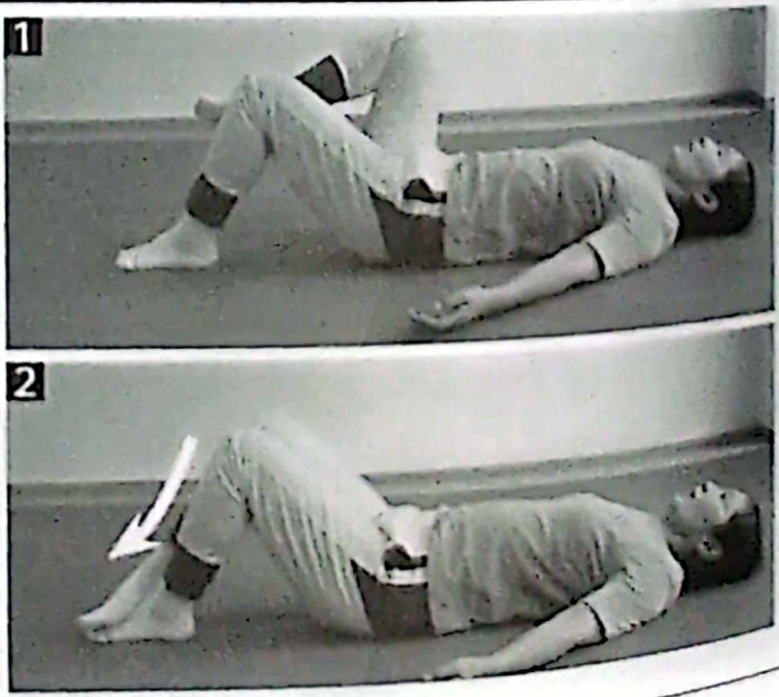
CamScannerでスキャン

足裏トントン



片足を振り上げ、足裏を逆足の甲にトンと落とす。落とす毎に「イチ」で、5回終えたら1呼吸、で1セット。

足裏スリスリ

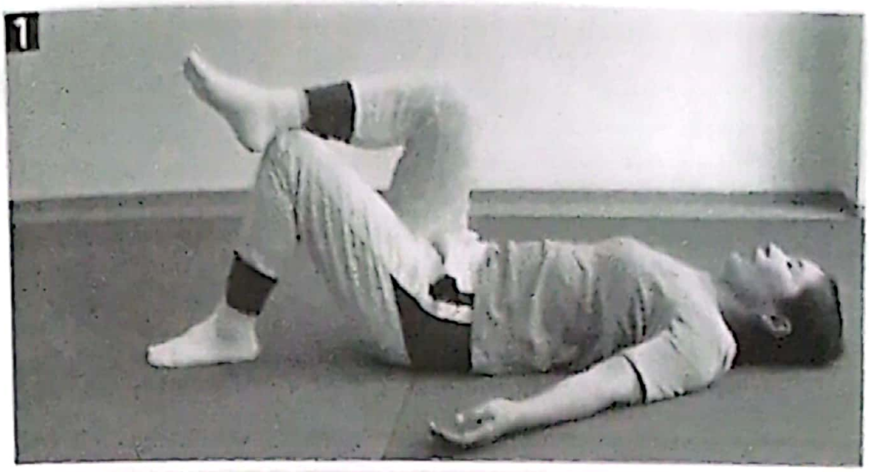


立てる膝の角度を少し浅めて、片足の裏で逆足の内脛から足甲にかけて、さする。「イー」で足甲、「チ」で内脛に戻す。5回終えたら1呼吸、で1セット。

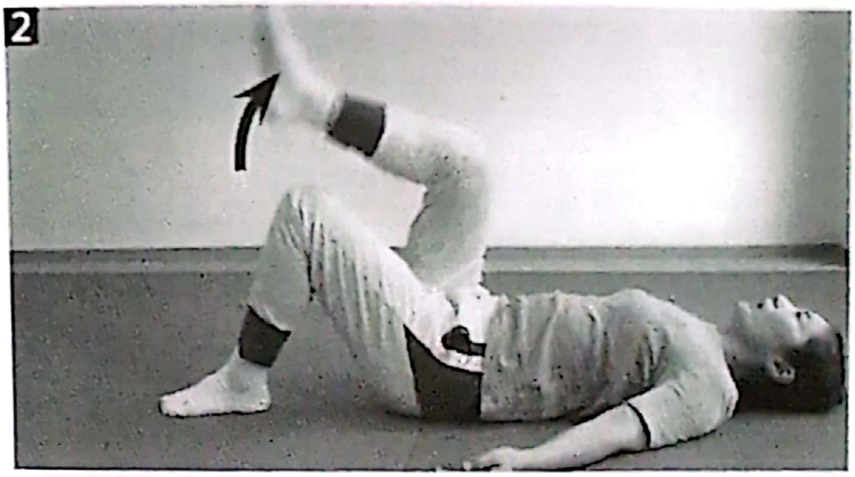
足首トントン

仰向けに寝て片膝を立て、逆足のアキレス腱のあたりを立てた膝に乗せる。乗せた足を振り上げ、再びアキレス腱のあたりを逆足の膝にトンと落とす。落とす毎に「イチ」で、5回終えたら1呼吸、で1セット。

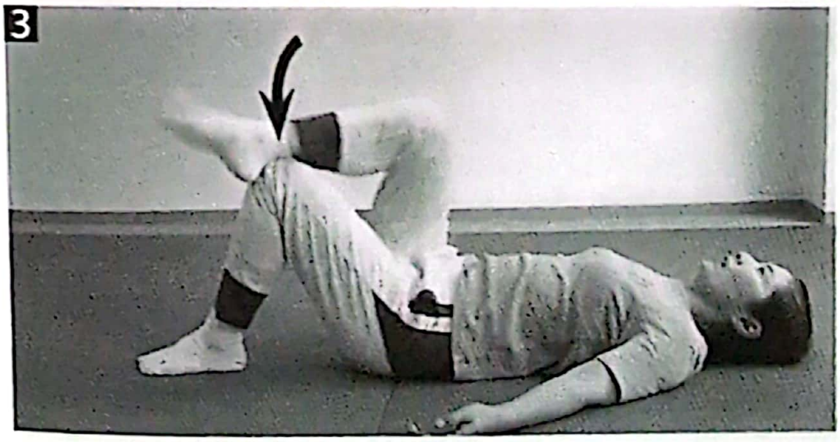
1



2



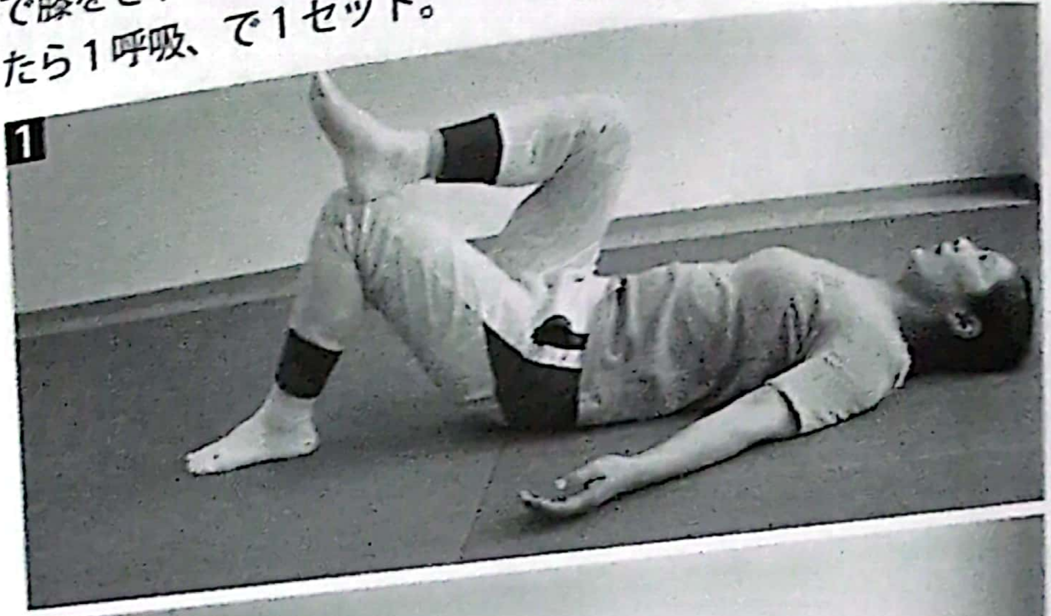
3

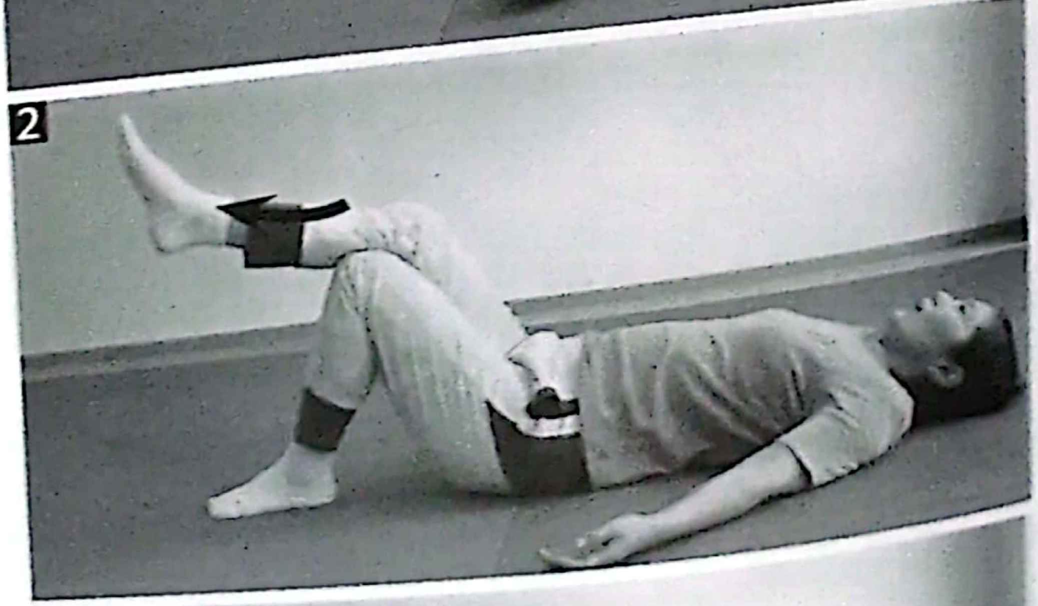


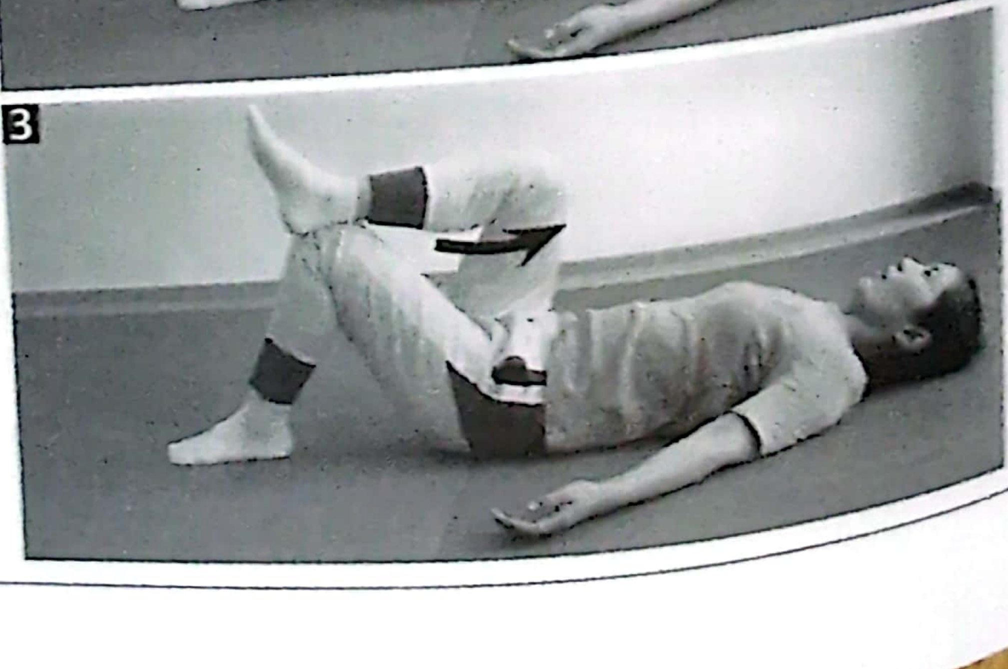
CamScannerでスキャン

ふくらはぎスリスリ

仰向けに寝て片膝を立て、逆足のアキレス腱のあたりを立てた膝に乗せる。乗せた足を前に出して、ふくらはぎ全体で膝をさする。「イー」で出して、「チ」で戻す。5回終えたら1呼吸、で1セット。





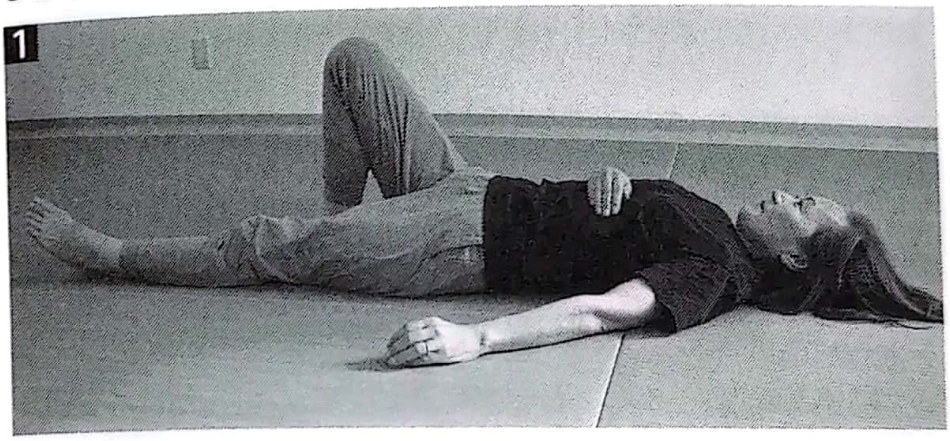


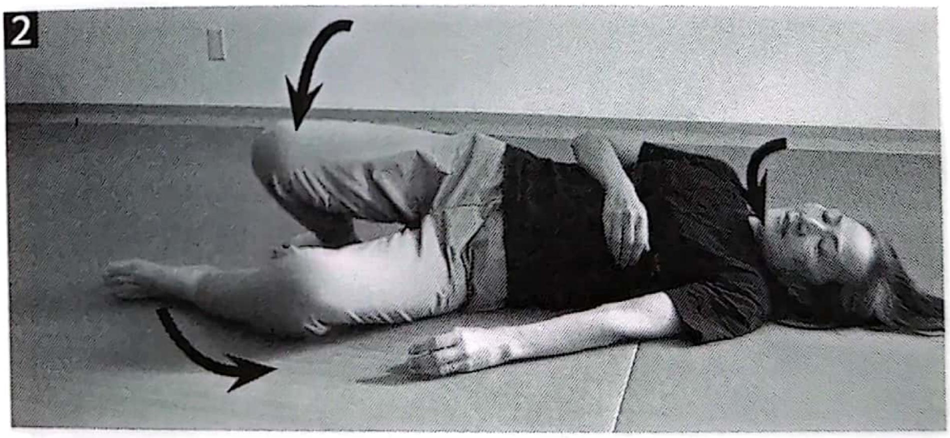
☆〝トントン〟〝スリスリ〟の操法は、声のリズムに合わせて動かすことによって呼吸と身体動作をバランスよく調和させられるので、疲れない。すぐに疲れる人は、声のリズムに動きが合っていない場合あり。

CamScannerでスキャン

11 寝返り（仰臥位）

仰向けに寝た状態から両膝を立て、左右どちらに転がりやすいかを動診。倒しやすい方に以下を行う。
仰向けに寝て、体を転がしていく方向（左）と逆の足の膝（右膝）を立てる。立てた側の手を腹の上に置く。
立てた右足を左へ倒していくと同時に左足を腹の方へ引き寄せながら、同時に首を左に回す。身体を丸くするイメージで転がしきる（「イーチ」）。転がしったら２～３回ゆっくり呼吸する。

1


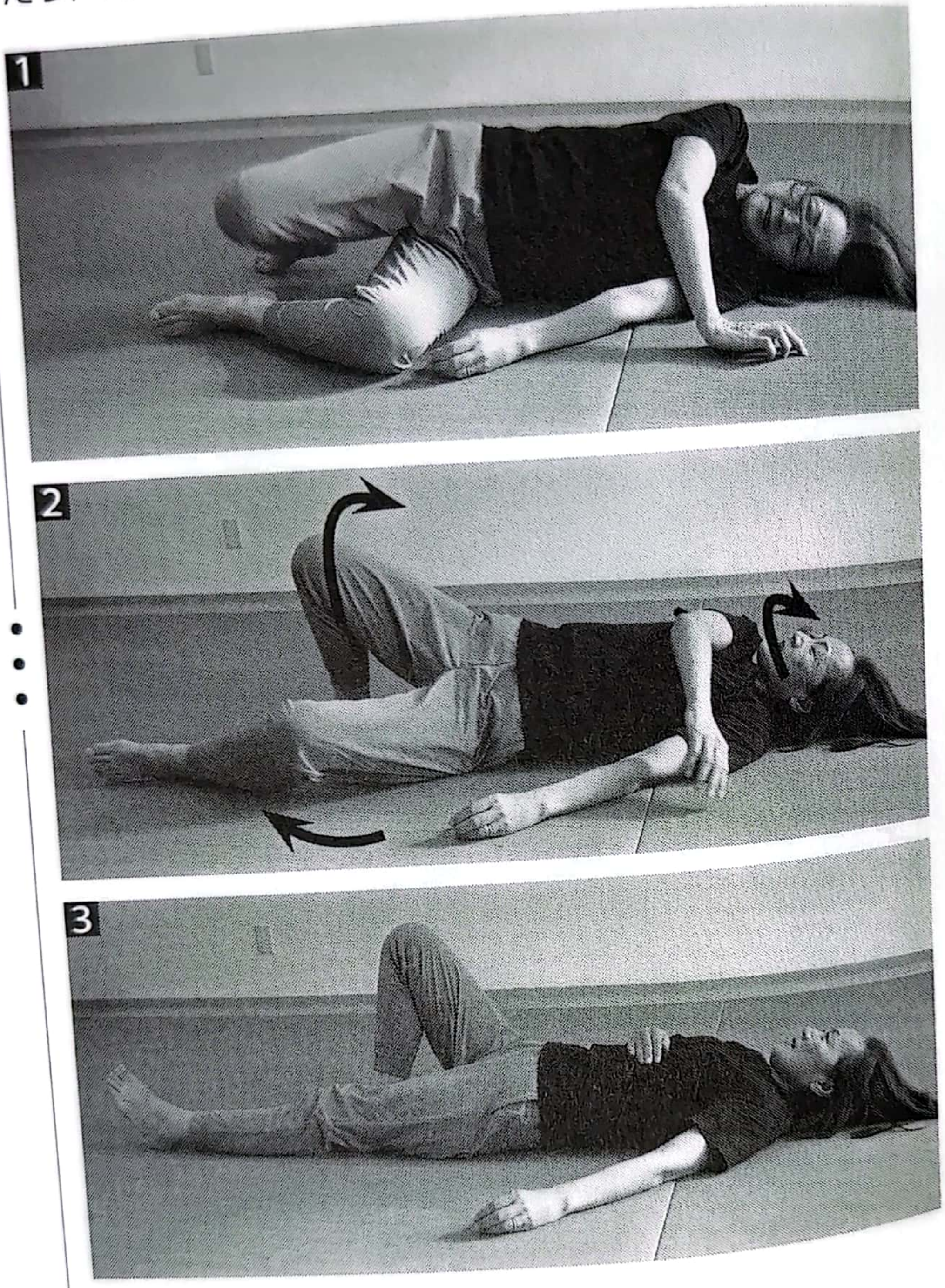
2


3

☆全身を協調させて使った無理のない寝返りで、これだけで身体の歪みが整う効果あり。また、首こり、肩こり、腰痛が緩和される。

CamScannerでスキャン

体、首を右に回しながら左足を伸ばしつつ、元に戻す（「ニーイ」）。「イーチ」で転がし、「ニーイ」で戻る動きを「10」まで行ったら再動診。



12 寝返りから座位

☆10の手順で仰向けから座位となる方法。この後、逆要領の10の手順で仰向けに戻る。これもまた全身運動。

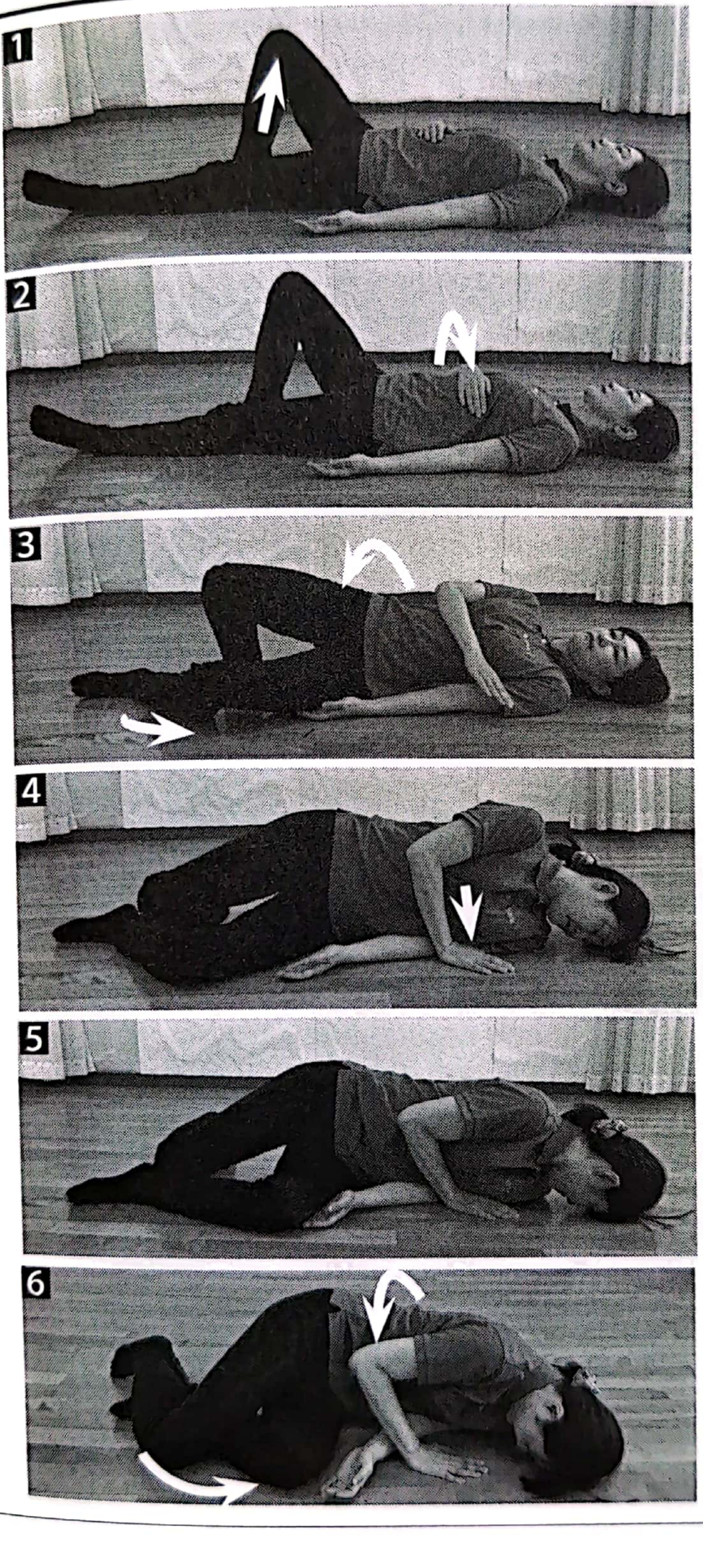
「1」で転がる側（左）の反対膝（右）を立てる。

「2」で右手を腹の上に乗せる。

「3」で左足を引き寄せながら体、首を左へ倒していく。

「4」で右手を床に着く。

「5」でさらに体を倒しつつ、丸まっていく。



CamScannerでスキャン

「6」で右手に自重を乗せつつ左肩を床から離す。

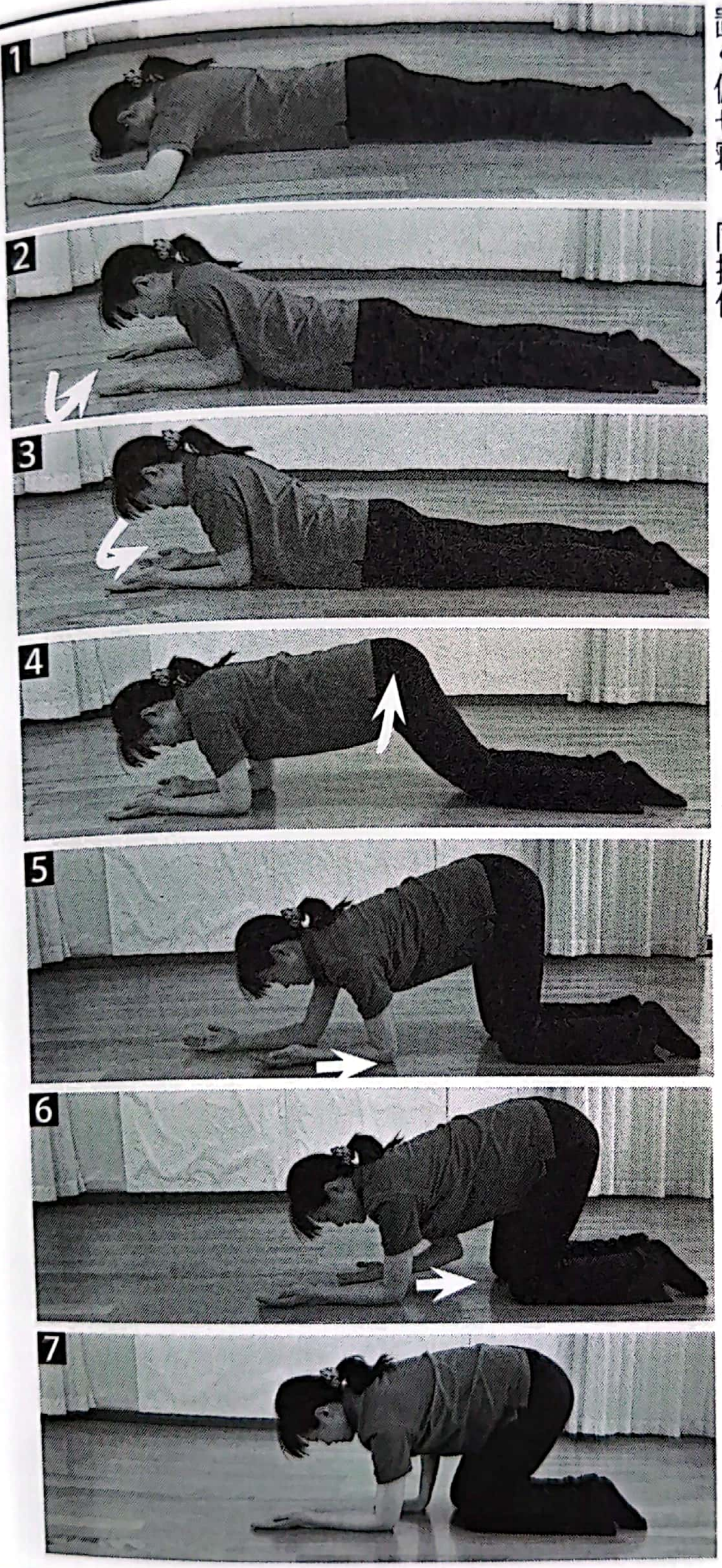
「7」で体を持ち上げつつ左の手のひらを返して床に着く。

「8」で床に着けた右の手のひらを右に着き直し、両腕を併用して身体をさらに起こす。

「9」で右手をさらに右に着きなおし、「10」で上体を完全に両膝の向きに一致させる。

13 俯せから立位

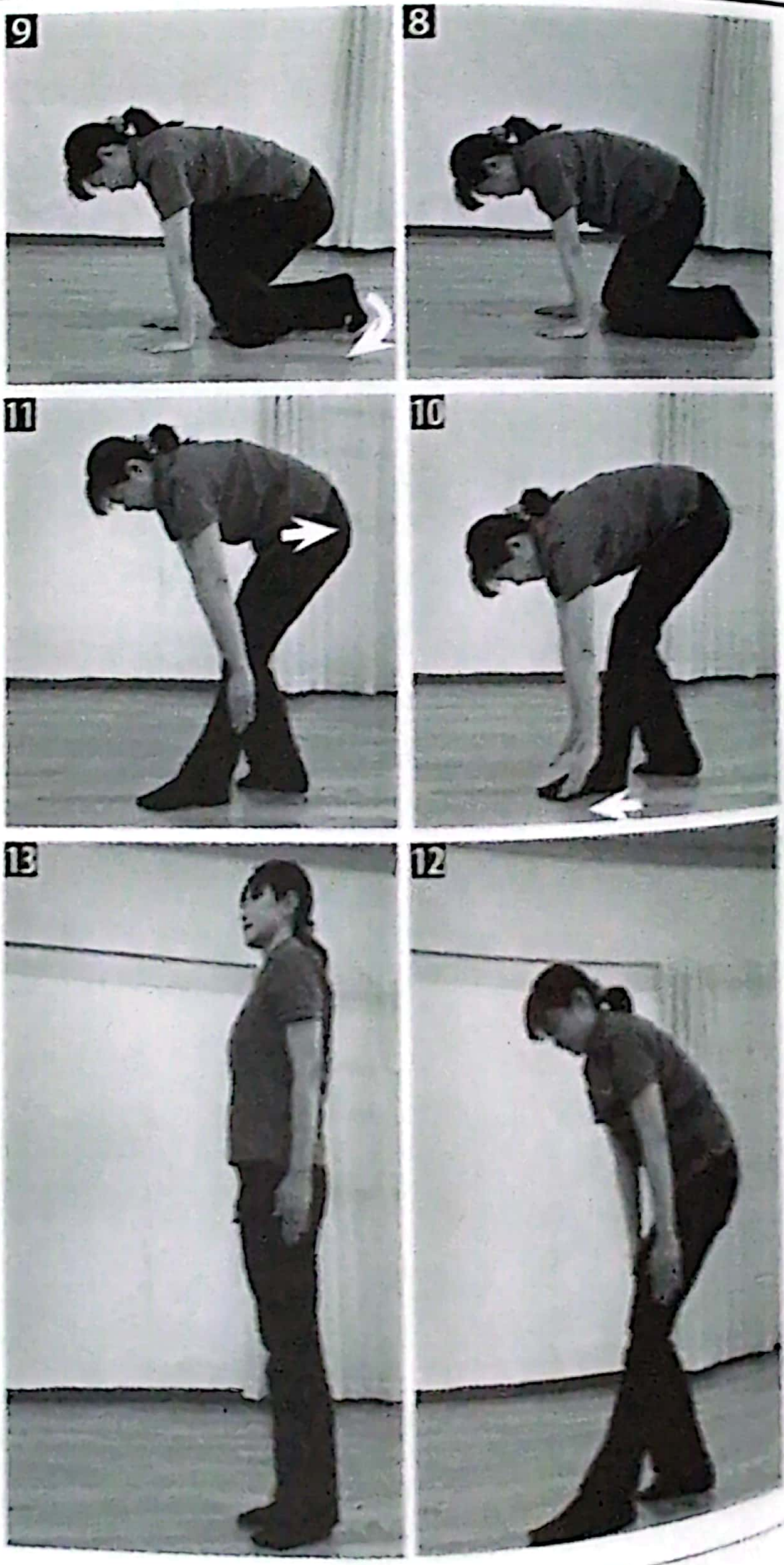
☆10の手順で俯せから立位となる方法。この後、逆要領の10の手順で俯せに戻る。全身を協調させるほどに楽に移行できる。



両手のひらを床に着けて頭の横に置く俯せ寝。「1」で左手を中央に寄せつつ返して手の甲~肘を床に着け、「2」で右手を同操作。

「3」で腰を浮かしつつ右肘を手前に着き直し、「4」「5」で左、右とさらに手前に着き直すことによって体を後方に送りつつ膝を曲げる。

「6」でさらに手前に右手のひらを着く。



「7」で右手にそろえて左手のひらを着く。「8」で足指を起こして母指球〜小指球を床に着ける。

「9」で膝を浮かしつつ左足を少し前に出し、お尻の方へ重心移動しながら、手の力を抜いて「10」でゆっくりと立ち上がる。両手に力を入れて立ち上がろうとしないこと。手の力は要らない。

• • •

参考文献

『誰にもわかる操体法の医学』橋本敬三著
（社）農山漁村文化協会

『万病を治せる妙療法』橋本敬三著　（社）農山漁村文化協会

『リハビリに生かす操体法』須永隆夫著　（社）農山漁村文化協会

『生体の歪みを正す』橋本敬三・論想集　創元社

『操体法写真解説集』川上吉昭　（株）柏樹社

『操体道入門』中川重雄　宝島社新書

『操体法テキスト』奈良操体の会編

『ウソかほんとかやってみよう』知って得する操体イサキ特別
(改訂版)
発行／日本操体学会

イサキ機関誌　発行　温古堂事務局

『鍼灸による即効療法　運動力学療法』国分壮、橋本敬三共
医歯薬出版（株）

CamScannerでスキャン

操体法との出会い（後書きにかえて）

私は大学を卒業後、製薬会社のMRとして西洋医学に携わってきました。10年経った頃、日本の医療会社の薬の使わせ方に疑問を感じるようになりました。欧米の薬の使用量と使用法があまりにも違っているのです。風邪で病院に行くと抗生物質・解熱鎮痛剤・胃薬にビタミン剤と処方される事が多々ありますが、海外では薬を処方される事はごくまれで安静にしておくように言われます。日本は国民皆保険制度で個人の医療費の負担が他国と比べ少ないため安易に大量の薬が処方されているように感じます。

そんな中、私が医師に勧めていた医薬品が原因の一つで抗生物質の効かない耐性菌が出現し多くの患者さんが亡くなりました。

製薬会社の利益のために医師に薬の処方増をお願いするのがつらい毎日でした。

そんな折、世のため人のため「日本の生命保険を変える」という思いの会社に出会い、どうしてものライフプランナーという職業に就きたくなり、畑違いのMRから転身したのです。

当初は、理想に燃え順風満帆のように見えましたが、5年目に入ったころより自分の理想と現ギャップから、大きなストレスを抱えるようになり社内の人間関係もギクシャクしていました。

その頃から、今まで感じたことのない肩こり、腰痛に苦しめられるようになり。マッサージ等でかごまかしていましたが、ある時、首に激痛が走り大病院で検査を受ける事になりました。検査結状なし、原因不明でした。仕事がありますので休むことなく重たい身体を引きずりながら働いていま

そしてついに私の身体は限界を超え、大阪は梅田の歩道橋で急なめまいと息苦しさを感じ倒れてしまったのです。救急搬送された病院で様々な検査をされましたがここでも検査結果異状なし、原因不明です。

担当の先生から「精神科を受診してみては？」と言われました。パニック障害の発作を起こしていたことに気付きました。私は元々、製薬会社にいましたので薬ではこの私の状態から抜け出すことはできないことを知っています。精神科を受診することなく様々な治療法を試みることにしたのです。

健康に関する異業種交流会に参加し、効果があるといわれると整体、鍼灸、漢方、民間の心理療法・健康法等何でも試しました。どれも一時的には楽にはなりましたが根本的な解決にはなりませんでした。

そんな中、ある日の交流会で「操体法」の紹介がありました。そこには現会長の岡嶋先生、東口先生が講師として参加されていました。操体法をご指導いただいたお二人には心から感謝申し上げます。

その研修会の中で行った一つの操法で、足の疲れと膝裏の痛みが一瞬で消えました。

今までは、腰が痛い、胃が痛い、肩が痛いとその部分にのみ意識が向かいその痛みから逃れることしか考えていませんでした。操体法に出会い学んだことは身体が悪くなる前には身体自体が歪み、違和感や痛みを警告として発しているということです。全く、盲点でした。

「バランスが崩れているという警告に耳を傾けることができなかった」のです。

そしてその警告に耳を傾け、操体法を行うたびに身体の調子が良くなってきます。驚くことに2か月もすると今までの不調が嘘のようになくなりました。

また、私自身、操体法に出会うと同時期から岡嶋先生に合氣道を学んでいます。合氣道の稽古前後に操体法を取り入れ身体からの声を聴きバランスを整えるようにしています。

そのためか、運動生で腰痛やひざ痛など不調を訴える生徒はいません。また、身体バランスの整った生徒ほど上達が早いのも事実です。スポーツ選手や武道家、ダンサーにとって身体のバランスの重要性は言うまでもありません。操体法はスポーツ、武道、ダンスなどを行う前後に取り入れることで身体のバランスを整えてくれます。怪我や故障をしにくい身体を作ってくれるのです。

私の療養院に来られた二人の野球少年の例をお話しします。一人はピッチャーで酷い腰痛があり日常生活にも支障が出ていました。病院で腰椎突起に骨折があるための腰痛と診断されたそうです。診てみると立位で左右の肩の高さが違っていました。身体が大きく歪んでいるのです。身体からの声に耳を傾けさせ操体法を行うと腰の痛みは消失しました。身体のバランスが歪んでいるという身体からの声を聴かないままで激しい練習を続けていたため骨折が起こってしまっていたのです。

もう一人の野球少年は股関節に痛みがあり走ることが出来ません。野球ができない状態でした。診てみるとやはり身体が歪んでいます。同様に身体からの声に耳を傾けさせ、操体法で身体を整えてやると痛みが消失し、その日から元気に走り回っていると連絡をいただきました。

いかがでしょう。あなたは身体からのサイン（警告）に耳を傾けていらっしゃいますか。

操体法を取り入れることで、多くの方が怪我無くスポーツ、武道、ダンスなどのパフォーマンスが向上されますことを心より願っています。

この本が、その一助になれば幸いです。

２０２２年10月

操体バランス協会副代表　小宮英敏